

## 朝食にも！ もやしとひき肉のおみそ汁

NKとみた保育園では、  
普段おみそ汁はかつお節と  
だし昆布でとっただしを  
使用していますが、  
こちらは一風変わって  
鶏がらスープのもとを  
使用しています。  
肉と野菜と一緒に摂れるので  
朝食にもぴったりです◎



### 【5～6人分】

※作りやすい分量です。

- ・キャベツ  
…1/6個(約250g)
- ・もやし…1/2袋(約100g)
- ・豚挽き肉…100g
- ・水…1L
- ・鶏がらスープのもと  
…大さじ1/2(4g)
- ・味噌…大さじ2(36g)
- ・サラダ油…適量

★ひき肉は鶏ひき肉でも◎

野菜も冷蔵庫にあるもので気軽に  
調理できます♪具たくさんにしても  
良いですね。

### 【作り方】

- ①もやしとキャベツは小さめのざく切り  
にする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉、①を  
軽く炒め、水を加えて具材がやわらかく  
なるまで煮る。
- ③アクが出たら取り、鶏がらスープの素を  
加えてひと煮立ちさせる。  
火を止めて味噌を加えて完成！  
(味が濃い場合は水を足して調節して  
下さい)

