

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和4年度のテーマは「備蓄食品を使ったヘルシーメニュー」でした。

韓国ちゃんぽん風トマトスープ

材 料 【材料：4人分】

- ・あさりの缶詰…1缶
- ・ほたての缶詰…1缶
- ・乾燥きくらげ…5g
- ・キャベツ…1/8個
- ・ニラ…1/2束
- ・にんにく…1かけ
- ・ゴマ油…大さじ1
- ・豆板醤…大さじ1
- ・水…500ml
- ・トマトジュース…500ml
- ・牛肉だし…大さじ1
- ・はるさめ…50g
- ・昆布茶…適量



作り方

- ① きくらげは、水で戻す。
 - ② キャベツはざく切、ニラは5cm幅、にんにくはみじん切りにする。
 - ③ ゴマ油でにんにくと豆板醤を炒める。
 - ④ キャベツとニラを加え、さっと炒める。
 - ⑤ 水、トマトジュース、牛肉だし、きくらげ、あさりとほたての缶詰を汁ごと入れる。
 - ⑥ 沸騰したらはるさめを入れ、中火で3～4分煮込む。
 - ⑦ 昆布茶で味を調える。
- ★辛いのが苦手な方は豆板醤を抜いてください。