

レシピ作成者	松江養護学校
山本 龍	須藤 梨空

レシピ名 いのしし肉で朝から元気! キムチみそスープ

材料
4人分

・いのししミンチ肉	100g
(A) {	
・塩	少々
・鶏がらスープ	小さじ1/2
・片栗粉	小さじ1/2
・ごま油	小さじ1/2
・水	大さじ1
・ニラ	20g
・キムチ	60g
・絹ごし豆腐	150g
・長ネギ	40g
・鶏がらスープ	大さじ1
・コチュジャン	大さじ2
・味噌	大さじ1
・水	600ml



作り方

- ① ビニール袋に、いのししミンチ肉と(A)の調味料、ニラをキッチンばさみで5mm程度に切りながら入れて混ぜる。
- ② 鍋に分量の水を入れて火にかける。
- ③ お椀に、長ネギ(キッチンばさみで1cmの斜め切りにする)、キムチ、豆腐を4等分にして入れる。
- ④ ②の鍋が沸騰したら、鶏がらスープを入れ、①の肉団子を8等分にして入れる。5分くらい煮て、火が通ったら、味噌・コチュジャンを入れる。
- ⑤ ③のお椀に沸騰させた④の具と汁を4等分して入れる。

こだわり・アピール

〇八雲産のいのしし肉を使用し、本来は捨てられるはずのいのしし肉を有効活用し、いのしし肉の良さを多くの地域の方に知ってもらいたいという思いでレシピを開発しました。

いのしし肉は豚肉よりも高校生に不足しがちな鉄分は4倍、ビタミンB12は3倍も多く摂取できます。いのしし肉は弾力があり、朝からしっかり噛むことで脳を活性化させることができます。

【栄養】

・いのしし肉と豆腐はタンパク質、ニラはビタミンA、キムチは発酵食品でビタミンCや体を温める効果があり、朝から体温を上げることができる。

【手軽さ】

・キッチンばさみを使い、まな板・包丁を使わず、肉団子はビニール袋に入れてまぜることで、洗い物が減る。

・お椀にはじめから具を入れておくことで手軽にできる。

・肉団子は前日に作っておけば、朝がより楽になる。