

# つくってみませんか？

## 牛ひき肉と水菜のスープ

### 《材 料》(4人分)

牛ひき肉	120g
たまねぎ	1/2個
水菜	1束(100g)
ミニトマト	8個
にんにく	1かけ
鶏がらスープの素	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
水	3カップ
ごま油	大さじ1

1人分の栄養価 137Kcal



## 鉄分を補うための食事

牛肉も鉄分が豊富です。特に赤身の部分に多く含まれます。



### 《作り方》

にんにくはみじん切り、たまねぎは薄切り、水菜は4cm長さに切る。ミニトマトは半分に切る。

鍋にごま油とにんにくを入れて弱火にかける。香りが出てきたら中火にし、牛ひき肉、たまねぎ、水菜を加えて炒める。

ひき肉の色が変わってきたら、鶏がらスープの素と水を加え、アクを取りながら5～6分煮る。

ミニトマトを加えてひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味を調える。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)