10th ANNIVERSARY since 2015

牛肉とモロヘイヤのスープ

材料（4人分）

A
- 黒毛和牛こま切…1パック 140g
- 油…小さじ1
- にんにく…1片 スライス

B
- 玉ねぎ…50g スライス
- 水…800cc
- ダシダ（牛肉だしの素）又はガラスープの素 …大さじ1（10g）
- モロヘイヤ…40g 3cmに切る
- オクラ…4本 1cmに切る
- 豆腐…140g　●しめじ…60g
- 黒こしょう…少々

※黒毛和牛こま切肉はバラ肉、豆腐は木綿豆腐で計算しています。

栄養量
・エネルギー…222kcal　・脂　質…20.6g　・鉄　分…1.3mg　・食物繊維…2.3g
・たんぱく質…8.0g　・炭水化物…4.7g　・亜　鉛…1.6mg　・食塩相当量…1.1g

作り方

❶鍋にⒶを入れ、火にかけ炒めます。Ⓑを加え一度沸かしてアクをすくい取ります。

❷残りの材料を加えて一煮立ちしたら出来上がりです。