

材料 (約8人分)

- ・アマランサス (300グラム)
- ・豚肉 (モモスライス100グラム)
- ・塩 (適宜)
- ・旨味調味料 (適宜)



盛りつけ

作り方

1. 最初、1リットルの水を沸かす。
2. 1. に塩を入れて、その後、豚肉を入れる。
3. 沸騰したらアマランサスを入れ、1分位たったらずみ調味料などで味付けする。

野菜の栽培状況 及び 調理実習の様子



アマランサス



アマランサスをさっとゆがき、
スープに加える。



できあがったスープ