

学校給食レシピ紹介



しょうゆラーメン(主食)

材 料 1人分

サラダ油	1 g	食塩	0.3 g
根しょうが(みじん切り)	0.4 g	こしょう	少々
にんにく(みじん切り)	0.2 g	こいくちしょうゆ	6 g
焼き豚(短冊1cm)	10 g	中華麺	60 g
豚もも肉赤身2cm	5 g	長ねぎ(小口)	10 g
にんじん(せん切り)	5 g	江戸菜(2cm)	15 g
水	110 g		
鶏ガラスープ(液体)	15 g		

つくりかた

1. 鍋に油を熱し、根しょうが・にんにくを加え香りだしをし、豚肉・焼き豚を炒めます。
2. 豚肉に火が通ったら、にんじんを炒めます。
3. にんじんに火が通ったら、水と鶏ガラスープを加え煮立たせます。
4. 調味し、長ねぎと中華麺を加えます。
5. 最後に江戸菜を加え、一煮立ちさせます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 麺の量はかなり少なくなっています。
- 給食では江戸菜を使用していますが、小松菜、ほうれん草でも問題ありません。