



作ってみよう!

おうちで給食レシピ

★しょうゆラーメン★



野菜たっぷり!

給食のラーメンは鶏がらと豚骨でスープを取りますが、ご家庭では中華の顆粒だしで代用すれば作りやすいと思います。



材料	5人分 g(中学年)※1	目安量※1	切り方・下処理
中華めん	650		ゆでる
鶏がら・豚骨※2	50ずつ		スープを取る
水	800		
油	5	小さじ1	
にんにく	3		みじん
しょうが	3		みじん
豆板醤	少々		
豚肉	80		千切り
にんじん	60		千切り
ホールコーン	50		
もやし	100		
長ねぎ	50		小口切り
にら	30		2~3 cm
酒	8	小さじ2	
しょうゆ	40	大さじ2強	
塩	3	小さじ1/2	
ごま油	5	小さじ1	



※1 大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

※2 給食では鶏がら・豚骨に野菜くずを入れスープを取っています。ご家庭では中華の顆粒だしでも良いです。

【作り方】

- 鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、豆板醤を炒め香りを出す。
- 豚肉を加え炒める。
- 鶏がら・豚骨スープ、もしくは水+中華の顆粒だしを加え、煮立ったら野菜を加える。
- 調味し、汁を仕上げる。
- 別鍋で中華めんをゆで、④をかけて出来上がり。

