

◆はまなちゃん献立シリーズ④◆

給食ではむし中華麺を油で揚げていますが、今回は市販の揚げた麺を使用しました。

給食はロールパンがつくので今回のレシピは配食量が少ないと思います。たくさん食べたい方は材料を多めにして調理されてください。

パンなしと考え、今回5人分の材料で中学年～高学年の3人分程度の量になります。



～みそキャベツあんかけ焼きそば～

材料 (5人分)

むし中華めん	225 g
あげ油	適量
豚肉 (ひき)	150 g
キャベツ	200 g
にんじん	50 g
ねぎ	50 g
おろししょうが	2 g
おろしにんにく	少々
炒め油	4 g
しょうゆ	5 g
砂糖 (上白)	5 g
淡色辛みそ	10 g
★ 赤色辛みそ	10 g
(同じ種類のみそ)	20 g
みりん	15 g
食塩	3 g
ごま油	3 g
でんぷん	10 g
チキンブイヨン	50 g
(鶏ガラスープの素は大1)	
水	250 g

作り方

- 1 めんを油の温度 180～200℃で揚げる
- 2 キャベツとにんじんは短冊切り、ねぎは小口切りにする
- 3 鍋 (フライパン) に油を入れ、弱火でしょうが、にんにくを炒め、ひき肉を炒める。
- 4 にんじんを炒め、さらにキャベツを入れ、水・チキンブイヨン (鶏ガラスープ) ★印の合わせ調味料を入れる
- 5 ねぎを入れ、水溶きでんぷんを入れる
- 6 ごま油を入れる
- 7 麺の上にもりつける



給食実施時は、衛生面・作業面・調理法・食材の制限・栄養価・価格等に考慮しながら、入賞作品に近い形の献立にしています

給食では…

- ・むし中華麺を油で揚げる
- ・にんにくとしょうがはみじん切り
- ・チキンブイヨンを使用
- ・揚げた麺とあんかけ焼きそばの具は別に配食
- ・みそは淡色辛みそと赤色辛みそを使用



★にんじんを早くやわらかくするには、電子レンジで火を通しておくと時短で調理できます。

★ねぎが苦手な場合はキャベツと同じタイミングで入れると気にならないかと思います