

チャンポン

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

	蒸し中華そば	30
	いか(短冊切り)	20
	豚こま肉	10
	にんじん	10
	ねぎ	10
	はくさい	20
	なると	5
A	中華だし	1
	しょうゆ	2
	塩	0.4
	こしょう	0.02
	でんぷん	2
	水	4

《作り方》

- ① にんじんはせん切り、ねぎは小口切り、はくさいは短冊に切る。
- ② なるとは輪切りにする。
- ③ 分量の水(1人150cc)を煮立て、豚肉、にんじんを加え、にんじんがやわらかくなったら、いか、はくさいを加え、Aの調味料で味を整える。
- ④ 水溶きでんぷんを加え、蒸し中華そば、なると、ねぎを加えてひと煮し、火を止める。

※ 一口メモ

チャンポンは長崎の郷土料理で、実だくさんのめん料理です。でんぷんでとろみがついていますので、寒い冬に食べると体が温まります。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
90	7.8	1.6	27	0.5	155	0.11	0.05	6	0.4