

みそラーメン

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

中華めん	30
豚こま肉	10
にんじん	10
ねぎ	10
キャベツ	20
もやし	20
コーン	6
きくらげ	0.5
サラダ油	0.5
赤みそ	10
しょうゆ	2
中華だし	1
にんにく(みじん切り)	0.5

《作り方》

- ① にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、ねぎは小口に切る。きくらげは水でもどして、食べやすい大きさに切る。
- ② なべにサラダ油とにんにくを入れて熱し、にんにくの香りが出てきたら、豚肉、にんじんを炒め、分量の水(1人分150cc)を入れて煮立て、にんじんがやわらかくなったら他の材料(ねぎは除く)と調味料を入れる。
- ③ 煮立ったら中華めんを加え、さっと煮てねぎを散らす。

※ 一口メモ

具がたくさん入ったみそラーメンです。大量調理でのめん類は、作ってから食べるまで時間がかかるため、伸びてしまうという欠点がありますが、学校給食では冷凍の中華めんを利用していますので、生めんより伸びを抑えることができます。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
99	5.4	2.7	25	0.4	153	0.12	0.06	12	1.6