

給食レシピの紹介 五目ラーメン

〈材料（4人分）〉

- ・中華めん …………… 4玉
 - ・サラダ油 …………… 小さじ1
 - ・にんじん（せん切り） …………… 80g
 - ・たまねぎ（スライス） …………… 120g
 - ・ぶたもも肉（一口大） …………… 60g
 - ・キャベツ（1cm） …………… 80g
 - ・コーン …………… 40g
 - ・根深ねぎ（小口切り） …………… 40g
 - ・チンゲンサイ（1cm） …………… 40g
 - ・ごま油 …………… 小さじ1弱
- A {
- ・酒 …………… 大さじ1/2
 - ・中華だし …………… 大さじ1弱
 - ・がらスープの素 …………… 小さじ1強
 - ・しょうゆ …………… 小さじ2/3
 - ・こしょう …………… 少々
 - ・しょうゆラーメンスープ …………… 40cc



野菜が豊富にとれて、子どもたちに大人気のメニューだリン☆



〈作り方〉

- ① 鍋にサラダ油を熱し、ぶたもも肉を炒める。
- ② にんじん、たまねぎを加え炒め、水とAの調味料を入れる。
- ③ キャベツ、コーン、根深ねぎ、チンゲンサイを入れ、火が通ったら、最後にごま油を回し入れる。
- ④ ゆでた中華めんに五目ラーメンスープをかけて食べる。

