

ラーメン



材料(4人分)

中華めん（冷凍）	200g
焼き豚	60g
もやし	80g
にんじん	40g
青ねぎ	20g
白ごま	40g
薄口しょうゆ	20g(小さじ3と1/3)
塩	ひとつまみ(0.4g)
こしょう	少し
中華スープ(※)	600mL
※給食では、豚骨からスープをとっています。豚骨からスープをとる場合は	
豚骨	60g
にんじん	16g
青ねぎ	8g
土しょうが	1.5g
水	1200mL

子どもたちの大好きなメニューのひとつです。
給食では豚骨を煮込んでスープをとっています。

作り方

1. 水600mLを沸騰させ、中華スープのもとを好みの量入れ、中華スープをつくる。
2. もやしはよく洗い、ざく切りにする。にんじんはせん切り、焼き豚は1.5cm幅に切り、青ねぎは小口切りにする。
3. 1のスープに焼き豚・にんじん・もやしを入れ、調味する。
4. 3に中華めんを加えて味をととのえ、青ねぎ、白ごまを加えて仕上げる。

*調理のポイント

☆出来上がり量は、給食では一般的な量の半分ぐらいです。

豚骨からスープをとる場合

1. 豚骨を流水で洗う。鍋に水を入れたら、豚骨・にんじん・青ねぎ・土しょうがを入れ火にかけ、骨がおどるくらいの火加減で2時間以上煮て、スープをとる。

*調理のポイント

☆あくはていねいにとるとえぐみが少なくなります。