



きゅう しょく
給食レシピ

キムチラーメン



ちゅうがっこう がつ にち きん
中学校 1月29日(金)
きゅうしょく どうじょう

ざいりょう ひとりぶん
＜材料＞ 1人分

- れいとうちゅうかめん 冷凍中華麺・・・1玉 (150g)
- ぶたにく 豚肉・・・40g
- たまねぎ・・・30g
- にんじん・・・15g
- はくさい 白菜・・・25g
- はくさい 白菜キムチ・・・30g
- なべ もと キムチ鍋の素・・・20g
- ちゅうか 中華スープ・・・小さじ1/2
- りょうりしゅ 料理酒・・・小さじ1/2
- こいくち 濃口しょうゆ・・・小さじ1/2
- こしょう・・・適量
- あぶら ごま油・・・小さじ1/2
- みず 水・・・300cc

つく かた
＜作り方＞

- ① ぶたにく 豚肉・・・2 cm幅に切る たまねぎ・・・うす切り
はくさい 白菜・・・2 cmくらいのざく切り
にんじん・・・ほそ たんざくぎ 細めの短冊切り
- ② なべ 鍋にごま油を熱し、あぶら 豚肉をねっ 炒めて、ぶたにく いた しょう、りょうりしゅ 料理酒をふる。
- ③ たまねぎ、にんじんを入れて炒め、い いた みず 水を入れる。
- ④ はくさい 白菜、はくさい 白菜キムチ、なべ もと キムチ鍋の素、ちゅうか 中華スープを入れる。
- ⑤ ちゅうかめん 中華麺をくわ に 煮る。こいくち 濃口しょうゆであじ ととの 味を仕上げ。