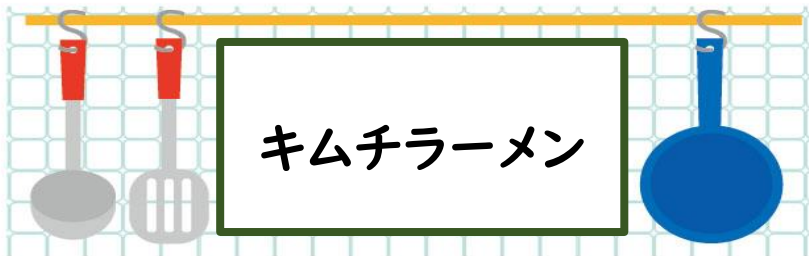


おうちでも  
味わおう!

きゅう

しょく

# 給食ししぴ



キムチラーメン



がつ にち か  
10月18日(火)  
きゅうしょく とうじょう  
の給食に登場!

ざいりょう ひとりぶん  
<材料> 1人分

ちゅうかめん たま  
中華麺・・・1玉 (150g)

ぶたにく  
豚肉・・・35g

たまねぎ・・・25g

にんじん・・・15g

チンゲン菜・・・20g

はくさい  
白菜キムチ・・・25g

なべ もと  
キムチ鍋の素・・・16g

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・・・300g

つく かた  
<作り方>

① ぶたにく・・・2 cm幅に切る たまねぎ・・・うす切り

チンゲン菜・・・2 cm幅のざく切り

にんじん・・・ほそ たんざくぎ  
細めの短冊切り

② なべ あぶら ねっ ぶたにく いた  
鍋にごま油を熱し、豚肉を炒めて、こしょう、りょうりしゅ  
料理酒をふる。

③ たまねぎ、にんじんをい いた  
入れて炒め、みず 水を入れて煮る。

④ チンゲン菜、はくさい  
白菜キムチ、なべ もと ちゅうか  
キムチ鍋の素、中華スープをい  
入れる。

⑤ ちゅうかめん ぐわ に こいくち  
中華麺を加えて煮る。濃口しょうゆで味を あじ ととの  
調べて仕上げる。

