

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	塩焼きそば (おやつ)	
分量 作りやすい分量 (蒸し中華麺 2玉分)		
材料	分量	備考
蒸し中華麺	2玉 (300g)	
豚こま肉	75g	
キャベツ	3枚 (200g)	
もやし	1/2袋 (100g)	
人参	小1/3本 (35g)	
かまぼこ	60g	
ごま油	大さじ1 (12g)	
塩	小さじ1/2 (3g)	
水 (だし汁)	適量	
		
手順 (家庭用) <ol style="list-style-type: none"> (1) キャベツ、人参、かまぼこは1cm幅位のせん切りにする。 (2) 蒸し中華麺は電子レンジで30秒程温める。 (3) フライパンにごま油を入れ豚肉を色が変わるまで炒める。 (4) (3) に人参を入れ少し柔らかくなってきたところにキャベツ、もやしを入れて、ややしんなりするまで炒め、かまぼこも塩を加えさらに炒める。 (5) (2) の麺をほぐしながら入れ、水 (だし汁) を回しかける。少し時間をおいて具と麺を混ぜ合わせ水分がなくなるまで炒める。 		
給食室からのメッセージ <ul style="list-style-type: none"> ・保育園では麺を炒める時に昆布だしを入れて旨味を加えています。 ・かまぼこの代わりにイカ、エビを入れても美味しいです。 		
栄養価 (幼児1人分：日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づく栄養計算) エネルギー118kcal たんぱく質5.8g 脂質3.9g 食塩相当量0.8g		



作成：新座市立第一保育園