

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	野菜ラーメン（主食+主菜+副菜）			
分量 ※大人3～4人分				
材料	分量			備考
中華麺	510g			
豚こま肉	120g			
人参	1/2本			
もやし	1/2袋			
キャベツ	2～3枚			
にら	1/2束			
ホールコーン	60g			
サラダ油	大さじ1			
塩	少々			
鶏ガラスープ	900mL			
しょうゆ	小さじ4			
塩	小さじ1			
手順（家庭用）				
（1）豚肉、キャベツは一口サイズ、人参は短冊、にらは2cmの長さにカットする。 （2）鍋に油を入れ中火で熱し、豚肉を炒める。 （3）人参、もやし、キャベツ、にら、ホールコーンを炒め、塩をふる。 （4）（3）に鶏ガラスープを入れて煮立て、しょうゆ、塩で味を整える。 （5）たっぷりのお湯で麺を茹でる。 （6）麺を器に盛り、（4）のスープを上からかける。 給食室からのメッセージ ・野菜嫌いもペロリ！みんな大好きなラーメンです。 ・保育園では蒸し中華麺（焼きそば用の麺）を蒸していますが、生めん、乾麺等、お好みの麺で作ってください。 ・保育園では鶏ガラと煮干しでだしをとっていますが、市販のだしの素で作っても美味しく仕上がると思います。				
栄養価（幼児1人分）				
エネルギー 217kcal たんぱく質 10.0g 脂質 5.7g 食塩相当量 2.1g				

※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立第一保育園