



主食・主菜



みそラーメン



1年生からのリクエストレシピです。給食ではピリ辛で提供しています。



作り方

1. スープをとる。
2. ◆油でにんにくとしょうがを炒める。
香りが出てきたら、豚肉を炒める。
3. 色が変わったら、みそを加えて煮て、肉みそにする。
4. 別の鍋で、油でたまねぎ、にんじんを炒める。
5. スープを入れ、沸騰したら肉みそを入れる。
6. しょうゆ・みりん・塩で調味する。
7. もやし・長ねぎを入れて、辛さを調整しながら
トウバンジャンと一味唐辛子を入れる。
8. 香りづけのごま油を入れと、青菜を入れる。
9. 麺を加熱する。
10. 器に麺を盛り、上からスープをかける。

材料

目安：4人分

むし中華めん	540g
◆ 油	小さじ1
◆ にんにく(みじん)	小さじ1 / 2
◆ しょうが(みじん)	小さじ1 / 2
◆ 豚ひき肉	80g
◆ 赤みそ	55g
キャノーラ油	小さじ1
玉ねぎ	1 / 4個 スライス
にんじん	1 / 3個 せん切り
もやし	60g
長ねぎ	1 / 4本 斜め切り
しょうゆ	小さじ1
本みりん	小さじ1
塩	少々
トウバンジャン	適量
一味唐辛子	適量
ごま油	少々(香りづけ)
ほうれんそう	適量 茹2cm
スープ	530mL

* お好みのものを御用意ください。

給食では…

・スープは、とりがら・煮干し・野菜の皮などからとっています。

・食中毒防止のために、ごま油やほうれん草を鍋に入れてからも加熱しています。

・麺は、焼きそばを作るときと同じ麺(中華麺)を蒸したものを
使用しています。