

☆豆乳ちゃんぽんスープ☆

【分量（4人分）】

豚肉		100g
いか		40g
にんじん		50g（中1/2本）
もやし		60g（1/4袋）
キャベツ		60g（大2枚）
ねぎ		40g（1/3本）
たけのこ（水煮）		40g
なると		40g
しょうが（すりおろし）		1.2g
チューブでもよい		（小さじ1/4）
にんにく（すりおろし）		2g
チューブでもよい		（小さじ1/2）
中華風だしの素		5g
		（大さじ1/2）
無調整豆乳		140ml
オイスターソース	★調味料	11g
		（小さじ2）
うすくちしょうゆ		21g（大さじ1と
		小さじ1/2）
酒		6g（小さじ1）
こしょう		少々
水		340ml



給食では、中華麺をスープへ入れて食べています。さまざまな食材を入れて作ってください。無調整豆乳を入れることでまろやかな味わいになります。

【一人あたりの栄養価（目安）】
 エネルギー 94kcal
 たんぱく質 11.4g
 食塩相当量 1.6g

※分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② いかは食べやすい大きさに切って、下茹でをする。
- ③ にんじんはささがき、もやしはざく切り、キャベツは1cm幅の短冊切り、ねぎは小口切り、たけのこは短冊切り、なるとは輪切りにする。
- ④ 鍋に分量外の油をひき、豚肉、しょうが、にんにくを入れて炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、にんじんを入れてさらに炒める。
- ⑥ 水と中華風だしの素を加え、加熱する。アクが出てきたら取り除く。
- ⑦ たけのこ、なるとを加え、ひと煮立ちさせた後にいかとキャベツ、もやし、★調味料、無調整豆乳を加えて煮る。
- ⑧ 最後にねぎを加えてひと煮立ちさせる。

※ 給食では、削り節や鶏ガラなどからだしをとっています。
 だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなることがあります。

