

## 給食レシピを紹介します

### 焼きそば

食品名	分量 g (1人分)	下処理
蒸し中華めん	55	めんをほぐして油で揚げる
サラダ油(揚げ油)	適宜	
サラダ油	1	炒め油
豚肉(小間切)	20	
酒	1	
にんじん	8	千切り
玉ねぎ	25	うす切り
なると	8	小口切り
竹の子水煮	8	短冊切り
もやし	20	
キャベツ	30	短冊切り
塩	0.1	
こしょう	0.01	
ウスターソース	6	
中濃ソース	6	
しょうゆ	0.5	
オイスターソース	1	
青のり	0.4	

#### (作り方)

- ①フライパンに油を熱し、豚肉を炒めて、臭み消しに酒をふり入れてよく炒める。
- ②にんじん、玉ねぎ、なると、竹の子、もやし、キャベツの順に炒める。
- ③調味料、揚げためんを入れて、よくからめる。
- ④青のりを入れて仕上げる。

☆給食ならではのワンポイント☆

・焼きそばについて

焼きそばのめんは、給食では油で揚げています。家庭で作るように炒めるやり方だと、めんが大釜にくっついてしまい、上手に炒められないこと、学校で食べるころには伸びてやわらかすぎてしまうことなどから、**一度カリカリに揚げてから炒めた具の中に混ぜて作っています。**

仕上げた時には少し固さが残るのですが、食べる時にちょうどいい加減になります。



### キムチごはん

食品名	分量 g (1人分)	下処理
サラダ油	0.5	
焼豚(角切り)	25	
なると	12	荒みじん切り
キムチ	18	
小ねぎ	2	5mmの小口切り
オイスターソース	0.5	
塩	0.15	
こしょう	0.01	
ごま油	0.2	

#### (作り方) ※具をごはんに混ぜて仕上げます

- ①フライパンに油を熱し、焼豚、なると、キムチの順に炒めてオイスターソース、塩、こしょうで調味し、小ねぎとごま油を入れて仕上げる。

