

ひるぜん焼きそば



<給食献立例>

小型パン
牛乳
☆ ひるぜん焼きそば
フルーツミックス



*材料は学校給食(3~4年生)の4人分の量です。

<材料>

やきそば用めん	160g
鶏肉	120g
ちくわ	20g
キャベツ	180g
人参	30g
ねぎ	20g
粉かつお・青のり	少々
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ 1/2
リンゴピューレ	25g
玉ねぎ(すりおろす)	10g
土生姜(すりおろす)	4g
にんにく(すりおろす)	少々
酒	大さじ 1/2
みそ	小さじ 1/2
濃口しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
すりごま	少々
砂糖	小さじ 1

A

<作り方>

- 1 Aの材料でみそダレを作っておく。
- 2 鶏肉は食べやすい大きさに切り、ちくわ、ねぎは小口切り、キャベツは色紙切り、人参は細切りにする。
- 3 サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、塩・こしょうをする。
- 4 人参、ちくわを加えて炒める。
- 5 キャベツ、ねぎを加える。
- 6 粉かつお・青のりを加える。
- 7 やきそば用めんと、みそダレを加えて炒める。

おうちでは、リンゴピューレのかわりにりんごをすりおろして作ってりん。

