

★野菜たっぷりラーメン

◆材料（4人分）

- ・焼き豚 : 80 g
- ・はくさい : 100 g
- ・もやし : 100 g
- ・ねぎ : 25 g
- ・にんじん : 25 g
- ・たまねぎ : 80 g
- ・土しょうが : 5 g
- ・にんにく : 少々
- ・コーン : 25 g
- ・鶏がらスープ : 小さじ2
- ・中華スープのもと : 小さじ1
- ・うすくちしょうゆ : 小さじ2
- ・食塩 : 少々
- ・こしょう : 少々
- ・水 : 570cc
- ・中華麺 : 4玉



- ◆給食の献立例
- 野菜たっぷりラーメン 牛乳
 - さけのチーズ焼き
 - きよみオレンジ

◆作り方

- ① はくさいは1 cm幅の短冊切り、ねぎは小口切り、にんじんはせん切り、たまねぎはうすくちスライス、しょうが、にんにくはすりおろす。
- ② 鍋に水、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎを入れて煮る。
- ③ コーン、しょうが、にんにく、焼き豚を入れて、調味料で味つけをする。
- ④ 仕上げにねぎを加える。
- ⑤ 別に中華麺をゆでて、器に盛り、具と汁を入れる。

* この分量は大量調理の場合のものです。
ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター