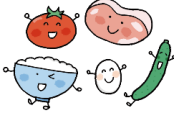


親子でクッキング!

給食メニュー紹介



豚肉とじゃこの塩焼きそば



塩味のさっぱりした焼きそばです。

ちりめんじゃこが入っているので、カルシウムもとれます。

【材料】(4人分)

焼きそば用麺・・・3袋
豚肉・・・100g
にんじん・・・1/3本
玉ねぎ・・・1/2個
キャベツ・・・2枚
もやし・・・80g
にら・・・30g
ちりめんじゃこ・・・20g
サラダ油・・・大さじ2
中華スープの素・・・小さじ1
酒・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々



【作り方】

①にんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは角切り、にらは2～3センチに切る。もやしは、よく洗う。

②麺は、袋ごとレンジで2分位かけて温め、ほぐしておく。

③フライパンに油を熱し、豚肉、野菜を炒める。ちりめんじゃこと調味料を入れ、②の麺を混ぜ合わせる。

【ポイント】

- ・材料は小学生3,4年生の分量ですので、加減してください。
- ・麺は、レンジにかけるとほぐれやすくなります。
- ・肉と野菜に味付けしてから麺を入れると、調味料が片寄らず、味が均一になりやすいです。