

## ★五目あんかけラーメン★



給食のラーメンは汁を吸って柔らかくなっているイメージはありませんか？

日向市の給食センターでは、麺が伸びてしまわないように、麺と汁・具を別々に提供します。

麺は、ほぐしやすくする為に油をまがし、蒸し焼きにしています。

ラーメンは子どもたちに人気のメニューです。

材料	切り方	1人分	4人分
ごま油		0.5g	少々
豚肉こま切れ		25g	100g
生姜	すりおろす	0.3g	少々
にんにく	みじん切り	0.2g	少々
たまねぎ	くし切り	15g	1/4こ
たけのこ	短冊切り	10g	40g
にんじん	短冊切り	10g	1/4本
水		90cc	360cc
中華スープ		1g	4g
塩		0.25g	ひとつまみ
こしょう		0.03g	少々
うすくちしょうゆ		3g	小さじ2
キャベツ	1cm	15g	1~2枚
でんぷん		2g	大さじ1
チンゲンサイ	3cm	5g	小1枚
冷凍ちゃんぽん麺		45g	1玉

※給食の食器は小さいので麺が少量です。

- 〈作り方〉
- ① 麺は湯がいておく。
  - ② 鍋にごま油と肉、生姜、にんにくを入れて炒める。
  - ③ たまねぎ、たけのこ、にんじんを入れ炒め、水を入れる。
  - ④ 調味料を入れて、キャベツを加える。
  - ⑤ 水溶きでんぷんでとろみをつけ、チンゲンサイを加える。
  - ⑥ 最後に麺を加え仕上げる。