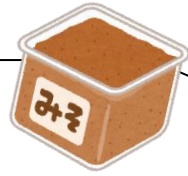


【みそラーメン】



【材料（中学校の分量で4人分）】

	中華めん	240g		
	豚肉	60g	… 2cm幅に切る	
	にんじん	40g	… せん切り	
	りょくとうもやし	120g		
	とうもろこし	40g		
	カットわかめ	2g	… もどして大きいものは切る	
	ねぎ	30g	… 小口切り	
	いりごま	小さじ1	… 切りごまにする	
	しょうが汁	少々		
A	{	みそ	大さじ2強	… スープで溶く
		食塩	小さじ1/3	
		こいくちしょうゆ	少々	
		ガーリックパウダー	少々	
	ごま油	小さじ1		
スープ	{	チキンブイヨン	30cc	} ご家庭では水に合わせて、お手持ちの ブイヨン量を調節してください。
		ポークブイヨン	15cc	
		水	540cc	

【作り方】

- (1) スープを煮立て、豚肉・にんじんを入れ煮る。
- (2) 火が通れば、もやし・とうもろこしを加え、Aで調味する。
- (3) 中華めんを加え、煮立てば、わかめ・ねぎ・ごま・しょうが汁・ガーリックパウダー・ごま油を加え、仕上げる。

♡ ここがポイント!

- めんはスープを吸うとのびてしまうので、教室で出来立てを食べてもらえるように、給食室では時間を逆算して調理しています。