おすすめ！

給食レシピ

チャンポンめん

＜材料＞		5人分
	スパゲティ	80g
	豚肉	100g
	白菜	160g
	にんじん	50g
	もやし	100g
	青ねぎ	30g
	にんにく	1かけ
A	うす口しょうゆ	大さじ1．5
A	塩	小さじ0．5
A	こしょう	適量
	鶏ガラスープ	4カップ
	かたくり粉	小さじ2

＜作り方＞

① 白菜とにんじんは短冊に切る
② スパゲティは茹でておく
③ 鶏ガラスープに豚肉・せん切りしたにんにく・①を加え、さらにもやしとAを入れて煮る
④ ③の野菜が柔らかくなったら水溶きかたくり粉を入れる さらに②と小口切りの青ねぎを入れて、ひと煮たちさせてできあがり

給食では、伸びにくいスパゲティで作りますが、家庭では、中華めんを使うとよいです。

三田市教育委員会　学校給食課