



学校給食レシピ



みそラーメン

大人気メニューです。野菜のうまみたっぷりで体もぽかぽか！
ぜひ、おうちで作って食べてみてください。

材料（4人分）

・中華めん	4人分
・豚もも肉	50g
・ごま油	小さじ2
・酒	小さじ2
・にんにく（おろし）	適量
・しょうが（おろし）	適量
・コーン	50g
・たけのこ（水煮）	30g
・白菜	1枚
・もやし	100g
・葉ねぎ	1本
・赤みそ	大さじ1
・中みそ	大さじ1・1/2
・こいくちしょうゆ	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・こしょう	少々
・トウバンジャン	お好み量
・中華スープの素	小さじ1
・鶏ガラスープの素	小さじ1/2
・水	1L

作り方

- ①材料を切る。
たけのこ、白菜…短冊切り 葉ねぎ…小口切り
- ②鍋にごま油を熱し、豚もも肉を酒、にんにく、しょうがで炒める。
- ③コーン、たけのこ、白菜、もやしを加えてさらに炒め、水、中華スープの素、鶏がらスープの素を入れて煮る。
- ④Aを加えてひと煮たちしたら、お好みでトウバンジャンを加えて、葉ねぎを入れる。
- ⑤器にゆでた中華めんを入れ、④をかける。