



### 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	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、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。