

## 担担麺のレシピ（浦安市千鳥学校給食センター）

（4人分）

食材等	量	備考
蒸し中華麺	100	
豚挽肉	60	
人参	40	千切り
チンゲンサイ	20	2cmに切る
もやし	80	
にら	10	2cmに切る
しょうが	少々	みじん切り
にんにく	少々	みじん切り
冷凍コーン	24	
乾燥大豆ミンチ	20	入れない場合その分挽肉を増やしてください
ソテーオニオン	2	100均でも売っています
液体とりがらスープ	50	ない場合は、粉末スープの素と水50g
豆乳無調整	80	
みりん 本みりん	4	
豆板醤	0.4	
長葱	20	
さとう 上白	2	
赤味噌	30	
白ねりごま	30	
ごま油	少々	
黒酢	4	
こいくちしょうゆ	8	
塩	少々	
こしょう	少々	
水	300	



### 【調理方法】

- ① 中華麺は水と油をまぶして蒸し、お皿に盛る。
  - ② 半分のごま油でにんにく、しょうがを炒め、挽き肉も加えて炒める。
  - ③ ②に水を加え、煮えにくい野菜から順に入れ、火が通ったら調味料を加える。
  - ④ 味を調べたら、残り半分のごま油を加えて火を止め、お椀に盛る。
- 給食では、なるべくお肉より大豆を食べてもらいたいという目的で大豆ミンチを使用しています。