

→ しょうゆラーメンスープ



材 料(4人分)

にんじん	40g(中1/5本)
たけのこ	50g
ねぎ	50g(1/2本)
豚肉平切	80g
乾燥わかめ	2g
油	適宜
もやし	120g
水	600g(カップ3)
チキンブイヨン(液体)	120g
中華だしの素???	4g
ホールコーン	50g
しょうゆ	32g(大さじ1と2/3強)
塩 こしょう	適宜
ごま油	?1.2g(小さじ1/2弱)

→ 作り方

1. 人参、たけのこは、2~3cmの短冊切り、ねぎは小口切り、豚肉は2~3cm幅に切る。
2. 乾燥わかめは、水で戻して一口大に切る。
3. 鍋に油を入れ、豚肉を炒める。
4. 豚肉の色が変わったら、人参、たけのこ、もやしを入れ炒める。
5. 軽く火が通ったら、水を加える。
6. 沸騰してきたら中華だしの素、チキンブイヨンを加え、野菜に火が通るまで煮る。
7. ホールコーン、ネギを加える。
8. しょうゆ、塩、こしょうを加えて味を整え、仕上げにわかめ、ごま油を入れる。

* コツ・ポイント *

学校給食では液体のチキンブイヨンを使用しますが、家庭で作る際に手に入らないときは中華だしの素を2倍の量入れ、水の量を120ml増やして作ってください。また中華めんは、生麺か乾麺を使ってください。