

サンマー麺



ひとくちメモ

サンマー麺は、戦後に横浜市中華料理店から広まった料理といわれています。あんがかかっているので、寒い季節にぴったりの麺料理です。

給食では、肉や野菜を炒めてとろみをつけた汁の中に、冷凍麺を入れて作ります。

材料と分量 (4人分)



中華麺	4玉
豚肉(小間)	120g
もやし	1袋(200g)
にんじん	1/2本(60g)
ねぎ	2/3本(60g)
こまつな	1株(50g)
しょうが	3g
にんにく	好みの量
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ2/3
ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ2
スープの素	大さじ1
水	1000mL

作り方



1 にんじんをせん切り、ねぎを小口切り、こまつなを2cm程度の長さに切る。しょうが・にんにくをみじん切りにする。(チューブでもよい)



2 フライパンにしょうが・にんにくを入れて弱火で炒め、香りが出たら中火にして豚肉を炒める。(フライパンに付くようなら油を入れてもよい)



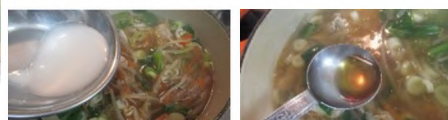
3 にんじん・もやし・こまつなの茎の部分を入れて炒め、鍋に移して水を入れて煮る。



4 材料が煮えたらスープの素・しょうゆを入れ、味をみて塩を入れる。(スープの素の塩分によって塩の量を調節する)



5 こまつなの葉・ねぎを入れ、水溶き片栗粉でとろみつけ、ごま油を入れる。



6 別鍋で中華麺をゆでる。器にゆでた麺を入れ、5の汁をかける。

一人分の 栄養価

エネルギー 272kcal
たんぱく質 14.1g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



ロールパン 牛乳
春巻 サンマー麺 みかん

2024年1月の給食献立より

