

塩焼きそば



ひとくちメモ

焼きそばの起源は、中国の「炒麵（チャオメン）」と言われています。炒麵とは、中華めんを炒めて作った料理の総称で、そのバリエーションは数多くありますが、しょうゆ味や塩味のものが主流です。給食では中まで火を通すため、水分を吸わせるために、めんを油で揚げています。



作り方

材料と分量 (4人分)



蒸し中華めん	4玉(600g)
豚肉	150g
シーフードミックス	100g
酒	大さじ1
キャベツ	150g
もやし	1袋(250g)
にんじん	1/2本(60g)
ねぎ	1/2本(50g)
にら	1/3束(30g)
セロリ	1/3本(25g)
しょうが	1/2片(7g)
にんにく	1/2片(2g)
油	大さじ1
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1強
こしょう	少々



- 1 きゃべつを短冊切り、にんじんをせん切り、ねぎを斜め切り、セロリをうす切り、にらを2cm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 シーフードミックスに酒をふっておく。



- 3 フライパンにごま油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎ・セロリを炒める。香りが出たら、豚肉・にんじんを入れて炒め、シーフードミックス・もやし・キャベツ・にらを入れ、塩・しょうゆ・こしょうで味付けする。



- 4 別鍋に油を入れめんを軽く炒め、具と合わせて炒める。
(具の水分で蒸し焼きにする)

栄養価

一人分の
エネルギー 423kcal
たんぱく質 21.7g
(八訂食品成分表の値)

※フライパンの入りきらない時は2回に分ける。
ホットプレートで作ってもよい。



ロールパン 牛乳
塩焼きそば 中華あえ
アップルコンポート

2022年5月の給食献立より



この料理を作ったら
写真をとって送ってね

