

チャンポン



ひとくちメモ

チャンポンという名前は、中国語（福建語）の「吃飯」（シャポンまたはセツポンと発音する）に由来するのではないかという説があります。「吃飯」とは「ご飯を食べる」の意味で、「ご飯を食べた？」と会話しているのを聞いた日本人が料理の名前だと思ったということです。他に、鎖国時代に長崎に出入りしていたポルトガル語の「混ぜる」という言葉に由来するなど様々な説があります。

作り方

材料と分量 (4人分)



チャンポン麺	150g×4玉 (または 生ラーメン)
豚肉	80g
うずら卵(水煮)	8個
冷凍えびいかミックス	80g
酒	小さじ1
なると	1/3本(40g)
もやし	1袋(200g)
にんじん	小1本(80g)
たまねぎ	小1個(100g)
キャベツ	3枚(200g)
しめじ	1袋(100g)
ほうれんそう	1/2束(100g) (または こまつな)
油	小さじ2
しょうゆ	大さじ2~2.5
塩	小さじ1(味をみて調節)
黒こしょう	少々
ごま油	大さじ1
スープの素	大さじ1
水	1200cc



1 ほうれんそう（またはこまつな）をゆでて水にさらし、2cmの長さに切る。



2 たまねぎをうす切り、にんじんをせん切り、キャベツを短冊切り、しめじの石づきを取ってほぐす。



3 なるとをうす切りにする。えび・いかを解凍して酒をふっておく。



4 深めのフライパンに油を入れ、豚肉を炒める。たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやしを順に炒め、水・スープの素・調味料を入れ、煮る。



5 えび・いか・しめじを入れ煮えたらなると・うずら卵を入れる。



6 めんと一緒に煮込む場合はチャンポン麺を入れて煮る。別ゆでの場合は、麺の袋表示通りにゆでる。



7 ほうれんそう・ごま油を入れる。

一人分の 栄養価

エネルギー 385kcal
たんぱく質 21.9g
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
👉ここをタップ



ロールパン 牛乳
揚げぎょうざ チャンポン

2022年2月の給食献立より

