

五目焼きそば



ひとくちメモ

給食では、蒸し中華めんを180℃～200℃の油で揚げています。

家庭では、めんを炒めてもよいですし、揚げてあるめんを使うと簡単です。



作り方

五目あんの材料（4人分）

豚肉	100g
しょうが	少々
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
うずら卵(水煮)	10～12個
むきえび	60g
いか(短冊切)	60g
もやし	1袋
はくさい	葉2枚程度
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
にら	1/3束
油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1
こしょう	少々
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	200cc程度

★

一人分の
栄養価

【五目あん】
エネルギー 206kcal
たんぱく質 14.6g



- 1 にんじん・はくさいを短冊切り（はくさいは今回キャベツで代用）、たまねぎをうす切り、しょうが（チューブでもよい）をみじん切り、にらを2cmに切る。
- 2 中華鍋または深めのフライパンに油を入れ、弱火でしょうがを炒め、香りが出たら豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
- 3 にんじん・たまねぎ・はくさい（又はキャベツ）を入れて炒める。
- 4 水と★の調味料を入れ、煮立ったらもやし・いか・むきえび・うずら卵を入れる。
- 5 にら・水溶き片栗粉・酢を入れる。
- 6 ごま油を入れる。



ロールパン 牛乳
五目焼きそば
ミックスフルーツ

2021年1月の給食献立より

