

# ハマの味“サンマー”丼



## ひとくちメモ

ハマの味“サンマー”丼は、平成28年度のはま菜ちゃん料理コンクール入賞作品です。

横浜名物サンマーメンを丼にアレンジして、給食に取り入れやすくしたそうです。



## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

豚肉(細切り)	200g
もやし	1袋
たまねぎ	1個
キャベツ	1/4個
にんじん	100g
こまつな	4株
油	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ2
★ しょう	少々
甜麺醬	小さじ1
ガラスープの素	小さじ2
片栗粉	大さじ2
水	400cc
ごま油	小さじ2

★

### 一人分の 栄養価

エネルギー 194kcal  
たんぱく質 11.8g  
(ごはんを含まず)



1 こまつなを2cmに切り、ゆでて水にとって冷ます。



2 たまねぎをうす切り、キャベツを短冊切り、にんじんをせん切りにする。



3 中華鍋(深めのフライパン)に油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやしを順に入れて炒める。



4 水・★の調味料を入れて煮る。煮えたら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。



5 こまつな・ごま油を入れる。

※甜麺醬(テメジヤン)がない場合はみそで代用できます。ガラスープの塩分により味が薄い場合は、塩を足し調節して下さい。



ハマの味“サンマー”丼(ごはん)  
牛乳 にらたまスープ

2018年10月の給食献立より

