

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
★ ごしょう	少々
甜麺醤	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



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。

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)

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

※甜麺醤(テンメンジャン)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

