

豆乳チャンポン

材料（高学年の量の4人分）



チャンポンめん	200 g (2玉)	
豚肉	50 g	
〔むきえび	50 g	
酒	小さじ2	
かまぼこ	1/2本	
はくさい	葉2枚	
もやし	1/2袋	
にんじん	8cm (80 g)	
こまつな	1株	
しめじ	1/3袋	
しょうが	小さじ1/2	
油	小さじ1	
豆乳	150cc	
調味料	しょうゆ	大さじ1/2
	みそ	大さじ1/2
	塩	小さじ2/3
	こしょう	少々
スープの素	小さじ1程度	
水	600cc	

作り方



- 1 こまつなはゆでて水にさらし、2 cm位の長さに切る。
- 2 はくさいは短冊切り、にんじんはせん切り、しめじは石づきを取ってほぐし、しょうがはみじん切りにする。
(しょうがはチューブでもよい)
- 3 かまぼこは短冊切りにする。
- 4 むきえびに酒をふっておく。
- 5 深めのフライパンに油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
- 6 にんじん・はくさい・もやしを入れて炒め、水・スープの素・調味料を入れる。
(スープの素はメーカーにより塩分が違うため、味を見て塩の量を調節して下さい)
(給食では豚骨でスープをとっています)
- 7 むきえび・しめじ・かまぼこ・豆乳を入れる。
- 8 チャンポンめんを入れる。
- 9 こまつなをちらす。

ロールパン

牛乳

揚げぎょうざ

豆乳チャンポン

せとか

