

# 新献立の紹介～給食ができるまで～

11月6日（金）港南台第三小学校

## はま菜ちゃん野菜たっぷり サンマーマン



### 《使用食材》



中華めん



豚肉



うずら卵缶



キャベツ



もやし



にんじん



たまねぎ



こまつな



スイートコーン



豚骨・水

材料》1人分	
中華めん（冷）	40 g
豚肉	20 g
うずら卵缶	16 g
キャベツ	20 g
もやし	15 g
にんじん	10 g
たまねぎ	10 g
こまつな	10 g
スイートコーンホール缶	5 g
米油	0.7 g
豚骨・水	140 g

### 《調理の様子》

《調味料》1人分	
しょうゆ	2.5 g
塩	1 g
こしょう	0.03 g
でんぷん	2 g



豚骨でスープをとる。  
こまつなは下茹でする。



豚肉・にんじん・たまねぎを炒める。



豚骨スープを入れる。



ずら卵・コーン・キャベツを入れて煮る。  
水どきでんぷんを入れ、めんを加える。



もやしを入れ、煮えたら調味する。



こまつなを入れ、出来上がり。