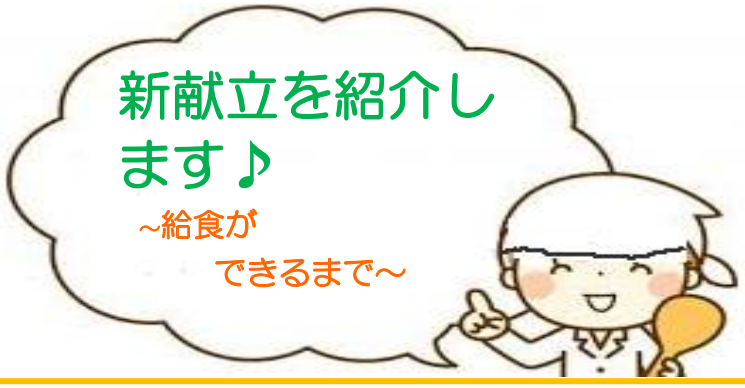
平成 28 年度



11 月2日（水）倉田小学校

みそキャベツあんかけやきそば

《使用食材》

中華めん

豚肉（ひき）

キャベツ

にんじん

ねぎ

にんにく

しょうが

チキンブイヨン

調味料

調味料

《 材料 》1 人分

中華めん（冷）	45 g
揚げ油(米油)	
豚肉（ひき）	30 g
キャベツ	40 g
にんじん	10 g
ねぎ	10 g
しょうが	0.3 g
にんにく	0.1 g
米油	0.7 g
水	50 g

《 調味料 》1 人分

しょうゆ	1 g
砂糖	1 g
淡色辛みそ	2 g
赤色辛みそ	2 g
みりん	3 g
塩	0.5 g
ごま油	0.5 g
でんぷん	2 g
チキンブイヨン	10 g

※あんが柔らかい時はでんぷんを増やしてください。

《調理の様子》

めんを揚げる

しょうが・にんにくを炒め、
挽肉を炒める。

にんじん・キャベツを入れる。

水･チキンブイヨン・
調味料を入れる

ねぎ･水溶きでんぷん･
ごま油を入れる。

出来上がりを
配食する。