# スクールランチだより No.71

市川市教育委員会　保健体育課

≪レシピ≫　　（分量：４人分）　　（切り方）　（　作り方　）

※ 調味料はお好みで調節してください。

**【味噌ラーメン（つゆ）】**

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ごま油 | 小さじ1/2 | |
| | にんにく | 4g | みじん切り |
| | しょうが | 2g | みじん切り |
| | 豚ひき肉 | 80g | |
| | 赤みそ | 大さじ2・1/2 | |
| | 中華スープ | 30ｇ | |
| | 水 | 420ｃｃ | |
| | ねぎ | 60ｇ | 細い短冊 |
| | キャベツ | 120ｇ | 短冊切り |
| | ホールコーン缶 | 30ｇ | |
| | もやし | 50ｇ | |
| | エリンギ | 30ｇ | せん切り |
| | ゆで麺 | 160ｇ | |

① ごま油でにんにく、しょうがを炒め、肉を加え、ほぐしながら炒め、中華スープと水を加える。

② 野菜を加え、煮る。

③ ②の水分で味噌を溶き加えて、最後にねぎを加える。

食べる前にゆでた麺を加える、または麺をつゆにつけていただく。

**【かりかりじゃこサラダ】**

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 焼き豚 | 30ｇ | せん切り |
| | キャベツ | 50ｇ | せん切り |
| | にんじん | 30ｇ | せん切り |
| | ちりめんじゃこ | 大さじ1強 | |
| | 揚げ油 | 適量 | |
| A | 砂糖 | 大さじ1 | |
| A | ごま油 | 小さじ1 | |
| A | 醤油 | 小さじ1 | |
| | レモン汁 | 小さじ1 | |
| | いりごま | 小さじ1 | |

① 焼き豚は蒸して冷ます。

② 野菜はゆでてから、水にさらして粗熱をとり、水気を絞って冷ましておく。

③ Aの調味料を合わせて加熱し、火を止めてからレモン汁を加え冷ます。

④ ちりめんじゃこは油でカリカリに揚げる。ごまは煎っておく。

⑤ ①～④をあえる。

**【ベーコンポテトパイ】**

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 春巻きの皮 | 4枚 | |
| | じゃがいも | １６０ｇ | 厚めのいちょう切り |
| | サラダ油 | 小さじ1 | |
| | ベーコン | 30 ｇ | せん切り |
| | 玉ねぎ | 50 ｇ | せん切り |
| B | 塩 | 少々 | |
| B | 黒コショウ | 少々 | |
| B | しょうゆ | 少々 | |
| C | 薄力粉 | 小さじ1 | |
| C | 水 | 小さじ1 | |
| | 揚げ油 | 適量 | |

① じゃがいもは蒸して熱いうちにつぶす。

② ベーコンを油で炒め、たまねぎを加えさらに炒める。

③ Bで調味し水気が多い場合は水気を切り、①の芋を加え混ぜる。

④ 春巻きの皮で③を包み、Cを混ぜ合わせたのりで閉じる。

⑤ ④を油で揚げる。

給食では、じゃがいもの１/４量を白いんげん豆ペーストにしています。

## 二俣小学校

# ランチタイム

エネルギー
634kcal
たんぱく質
28.6ｇ
脂　質
21.6ｇ
食塩相当量
3．3ｇ

味噌ラーメン　かりかりじゃこのサラダ　ベーコンポテトパイ　牛乳

※１２/１０実施

≪栄養士からの一口メモ≫

12月に入り一段と寒くなってきました。今日は、北海道で生まれた味噌味のラーメンが出ます。味噌ラーメンは北海道の札幌という町のお店で「日本人が食べなれている味噌汁の味付けでラーメンが作れないだろうか」と考えて作られたことが始まりだったそうです。炒めたお肉やお野菜も入った味噌ラーメンは、寒い北海道の冬でも体が温まるよう工夫して作られ、今では日本中で食べられるようになりました。給食では、体を温めるねぎなど野菜もたっぷり入れました。今日もしっかりと食べて寒さに負けない体をつくりましょう。

**今年度も各学校の**
**おすすめ献立を紹介しています。**