

# 作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

## タンメン

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

- ・中華麺(乾麺)…1袋(140g)
- ・サラダ油…小さじ 1/2~1
- ・豚肉………60g
- ・人参………60g
- ・玉葱………60g
- ・キャベツ…120g
- ・もやし………30g
- ・きくらげ…3g
- ・だし汁………1100cc
- ・塩………小さじ1強
- ・醤油………小さじ 1/2
- ・ごま油……少々

### 【作り方】

- ① 中華麺(乾麺)は 1/4 に割って短くし、茹でて水にとり、ザル等に上げておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉葱、人参、キャベツは短いせん切り、もやは洗って短く切る。きくらげは水で戻し、短いせん切りにする。
- ③ 大きめの鍋にサラダ油を温め、豚肉を炒める。火が通ってきたら、人参、玉葱、キャベツ、もやし、きくらげも加え、さらに炒める。
- ④ 野菜全体に油が絡んだら、だし汁を加える。塩、醤油を加えて味を整え、①の麺を入れてひと煮立ちしたら仕上げにごま油をたらし、器に盛る。



できあがり量は、保育園で使用している汁椀に入る量です。麺を増やす場合は、全体量を調整してください。



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなきちさん

### 〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 127 kcal
- ・たんぱく質 5.4 g
- ・脂質 3.5 g
- ・食塩相当量 1.3 g

保育園では市販の乾麺(一袋 140g)を使用していますが、生麺、冷凍麺などを使用していただいて構いません。

