

## 作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

### タンメン



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん

【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

〈子ども1人分〉

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

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。

【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、もやしは洗って短く切る。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。

