



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©

作ってみましょう 保育園給食レシピ!! 醤油ラーメン

【材料】子ども6人分（大人2人&子ども2人分）

・中華麺（乾麺）…120g

※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ないでください。

・豚小間切れ肉……70g

・人参……………40g

・もやし……………90g

・にら……………30g

・チンゲンサイ……60g

（ほうれん草や小松菜など他の青菜も可）

・サラダ油……………大さじ1/2

・だし汁……………1100～1200cc

※保育園ではかつお節からとっています

・塩……………小さじ1/2強

・醤油……………小さじ2

・ごま油……………小さじ1/2

〈子ども1人分〉

・エネルギー 105kcal

・たんぱく質 5.6g

・脂質 2.5g

・食塩相当量 1.1g

【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。人参は短いせん切り、もやしは洗って短く切る。にらは短く切る。
3. チンゲンサイは茹でて水にとって冷まし、絞って水気を切り、短く切っておく。
4. 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、もやしを加え、さらに炒める。
5. 野菜全体に油が絡んだら、だし汁を加える。人参に火が通ったら、にらを加える。塩、醤油を加え、味を調え1の麺と3のチンゲンサイを加え、ひと煮たちさせる。仕上げにごま油をたらし、器に盛る。



野菜たっぷりの人気メニュー
です♪
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。

