


# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		塩焼きそば (おやつ)	
分量 作りやすい分量 (蒸し中華麺 2玉分)			
材料	分量	備考	
蒸し中華麺	2玉 (300g)		
豚こま肉	75g		
キャベツ	3枚 (200g)		
もやし	1/2袋 (100g)		
人参	小1/3本 (35g)		
かまぼこ	60g		
ごま油	大さじ1 (12g)		
塩	小さじ1/2 (3g)		
水 (だし汁)	適量		
手順 (家庭用)			
<p>(1) キャベツ、人参、かまぼこは1cm幅位のせん切りにする。</p> <p>(2) 蒸し中華麺は電子レンジで30秒程温める。</p> <p>(3) フライパンにごま油を入れ豚肉を色が変わるまで炒める。</p> <p>(4) (3) に人参を入れ少し柔らかくなってきたところにキャベツ、もやしを入れて、ややしんなりするまで炒め、かまぼこも塩を加えさらに炒める。</p> <p>(5) (2) の麺をほぐしながら入れ、水 (だし汁) を回しかける。少し時間をおいて具と麺を混ぜ合わせ水分がなくなるまで炒める。</p>			
<p><b>給食室からのメッセージ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保育園では麺を炒める時に昆布だしを入れて旨味を加えています。</li> <li>・ かまぼこの代わりにイカ、エビを入れても美味しいです。</li> </ul>			
<p>栄養価 (幼児1人分：日本食品標準成分表 2020年度版 (八訂) に基づく栄養計算)</p> <p>エネルギー118kcal たんぱく質 5.8g 脂質 3.9g 食塩相当量 0.8g</p>			



作成：新座市立第一保育園