

# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	あんかけ焼きそば (主食+主菜+副菜)		
分量 蒸し中華麺 3～4玉分			
材料	分量	備考	
蒸し中華麺	3～4玉		
豚こま肉	90g		
人参	1/3本		
干しいたけ	2枚		
白菜	2～3枚		
もやし	1/2袋		
いか	60g		
かまぼこ	60g		
サラダ油	大きじ1		
水	カップ1		
しょうゆ	小さじ1		
食塩	小さじ1		
片栗粉	大きじ1	水溶き	
水	片栗粉の2倍	片栗粉	
手順 (家庭用)			
<p>(1) 干しいたけを水で戻しておく。</p> <p>(2) 干しいたけ、いかは細切り、かまぼこは薄切り、人参、白菜は拍子切りに切る。</p> <p>(3) フライパンにサラダ油をひいて豚肉を炒め色が変わったら人参、干しいたけ、白菜、もやしを炒める。</p> <p>(4) (3)に分量の水、いか、かまぼこを入れて火を通し、しょうゆ、食塩で味をつけ水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>(5) 蒸し中華麺をフライパンで焼きほぐして皿に盛り付け(4)のあんをかける。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんな大好きあんかけ焼きそば！！</li> <li>・麺を豆腐に変えると野菜たっぷりのヘルシーおかずにアレンジできます。</li> </ul>			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー220kcal たんぱく質 11.2g 脂質 5.1g 食塩相当量 1.8g			



作成：新座市立北野保育園