保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	野菜ラーメン（主食+主菜＋副菜）

分量　※大人３～４人分

材料	分量	備考
中華麺	５１０ｇ	
豚こま肉	１２０ｇ	
人参	1/2本	
もやし	1/2袋	
キャベツ	２～３枚	
にら	1/2束	
ホールコーン	６０ｇ	
サラダ油	大さじ1	
塩	少々	
鶏ガラスープ	９００mL	
しょうゆ	小さじ４	
塩	小さじ1	



手順（家庭用）

（１）豚肉、キャベツは一口サイズ、人参は短冊、にらは２cmの長さにカットする。
（２）鍋に油を入れ中火で熱し、豚肉を炒める。
（３）人参、もやし、キャベツ、にら、ホールコーンを炒め、塩をふる。
（４）（３）に鶏ガラスープを入れて煮立て、しょうゆ、塩で味を整える。
（５）たっぷりのお湯で麺を茹でる。
（６）麺を器に盛り、（４）のスープを上からかける。

給食室からのメッセージ

・野菜嫌いもペロリ！みんな大好きなラーメンです。
・保育園では蒸し中華麺（焼きそば用の麺）を蒸していますが、生めん、乾麺等、お好みの麺で作ってください。
・保育園では鶏ガラと煮干しでだしをとっていますが、市販のだしの素で作っても美味しく仕上がると思います。

栄養価（幼児１人分）

エネルギー 217kcal　たんぱく質 10.0ｇ　脂質 5.7ｇ　　食塩相当量 2.1ｇ

※このレシピの大人１人分は幼児１．５人分量です。

作成：新座市立第一保育園