

渡波給食センターからの

給食人気メニューレシピ

「やきそば」

《材料》：小学生4人分

◇サラダ油	10g
◇豚もも肉	80g
◇おろししょうが	少々
◇しょうゆ	8g
◇にんじん	60g
◇玉ねぎ	80g
◇キャベツ	160g
◇もやし	100g
◇ピーマン	20g
◇中華スープの素(顆粒)	4g
◇蒸し中華そば	315g
◇中濃ソース	64g
◇塩	少々
◇こしょう	〃
◇青のり	〃

野菜たっぷり
のレシピです！

【作り方】

- ① 豚もも肉は千切りにし、おろししょうがとしょうゆで下味をつけておきます。
- ② にんじん、ピーマンは千切り、玉ねぎはスライス、キャベツは1cm幅に切っておきます。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、下味をつけておいた豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ピーマンの順に炒めていきます。
- ④ 中華スープの素で野菜に味をつけ、麺を入れます。中濃ソース、塩、こしょうで味をととのえ、蓋をして蒸らします。焦げ付かないようかきまぜ、麺がやわらかくなければまた蓋をして蒸らします。
(給食ではこの作業を何度も繰り返しておいしさを追求しています)
- ⑤ 味見して丁度よい麺のやわらかさになったら、青のりをかけてできあがり。

ワンポイント
アドバイス！

給食で一番人気のメニューです。“二度蒸し”という石巻地方独自の製法で作られた茶色の麺が特徴です。麺の2倍以上の量の野菜が入った、栄養満点の地場産物メニューをご家庭でもどうぞ。