

今月のこんだて紹介



暖麦パン

牛乳

☀️みそラーメン☀️

餃子

茎わかめのサラダ

みそラーメン

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ 中華そば	140g	① 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
○ 豚もも肉	50g	② にんじん、水で戻したきくらげはせん切り、ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。コーンは解凍しておく。
○ にんじん	40g	③ 熱した鍋に油を入れ、にんにく、みそ、赤みその順に入れて炒め、取り出しておく。
○ もやし	20g	④ 豚もも肉、ねぎ以外の野菜を炒め、火が通ったら、中華がらスープと煮干しだしを入れてひと煮たちさせ、③を加える。
○ 冷凍コーンカーネル	30g	⑤ ほぐした中華そばを入れ、塩、こしょう、うす口醤油を加えて、最後にねぎを入れて仕上げる。
○ ねぎ	30g	
○ 乾燥きくらげ	2g	
○ にんにく	1かけ	
○ サラダ油	適量	
○ みそ	大さじ2	
○ 赤みそ	大さじ1	
○ 食塩	少々	
○ こしょう	少々	
○ うす口醤油	小さじ1	
○ 中華がらスープ	50mL	
○ 煮干しだし	500mL	

みそラーメン

「みそラーメン」の始まりは諸説ありますが、戦後に北海道札幌市の大衆食堂でみそ汁をヒントに作られたと言われています。大豆や米麴を原料として作られる発酵食品で栄養価が高く健康に良いとされるみそをスープのベースにしたラーメンです。

みそのコクと深い味わいに、炒めた野菜やコーンがたっぷり入った野菜の甘味を感じる北海道の「みそラーメン」は有名ですが、現代ではさまざまなみそを使った当地みそラーメンがあります。