



★1食分で塩分は約2g！！

給食のラーメンは、和風だしを使って塩分を控えめにしています。

ぜひご家庭でも作ってみてください。

【5人分】

- ・中華麺 5玉
 - ・豚こま肉 100g
 - ・むき海老 50g
 - ・イカ 80g
 - ・サラダ油 小さじ1
 - ・しょうが 1かけ（みじん切り）
 - ・人参 50g
 - ・玉ねぎ 200g
 - ・白菜 150g
 - ・チンゲン菜150g
 - ・たけのこ 100g
 - ・しいたけ 60g
 - ・うずら卵水煮 1パック
 - ・だし汁 800g
 - ・しょうゆ 60g
 - ・酒 30g
 - ・塩 6g
 - ・こしょう 少々
 - ・オイスターソース3g
 - ・片栗粉 5g
 - ・水 10g
 - ・ごま油 2g（小さじ1/2）
- 水で溶く

〈作り方〉

- ① 野菜は短冊切りにする。
- ② 油でしょうがを加えて炒める。
- ③ 豚肉を炒め塩・こしょうをし、人参、玉ねぎ、たけのこを炒める。
- ④ しいたけ、チンゲン菜、白菜の茎の部分を加えさらに炒める。
- ⑤ だし汁を加え煮る。
- ⑥ えび、イカを加え、あくを取り調味料を加える。うずら卵も加えて煮る。
- ⑦ 水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑧ 仕上げにごま油を加えて仕上げる。
- ⑨ 中華麺をゆで、器に盛り付け、具をかけて出来上がり。