

☆保一小的給食レシピ☆

【主食編】

みそつけめん

材料	分量(2人分)	切り方	作り方
中華麺	2玉		①豚ひき肉、しょうが、にんにくを油(分量外)で炒め、にんじん、たまねぎもやしも加えて軽く炒める。
豚ひき肉	100g	みじんぎり	②①にスープを注いで煮る。
しょうが	2g	みじんぎり	③②に火が通ったら味噌、しょうゆで味を整え、
にんにく	2g	みじんぎり	ねぎ、コーン缶を加える。
人参	30g	千切り	水溶き片栗粉でとろみをつける。
たまねぎ	60g	スライス	④中華麺をゆで、スープと
もやし	60g	小口切り	それぞれで盛り付ける。
ねぎ	20g		
コーン缶	30g		
味噌	40g		
しょうゆ	小さじ半		
片栗粉	小さじ2		
鶏ガラスープ	400ml		



ワンポイント

*給食では、生の鶏ガラ、豚骨、昆布でじっくりとだしをとります。
インスタントのからスープの素は塩分が強いので、味噌・しょうゆの量を
加減してください。