



鳥飼ナスくん

新献立

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!



セッピー

# 海鮮やきそば

## <海鮮やきそば>

平成30年2月28日の献立（材料は1人分）

### 〔材料〕

蒸し中華麺	70.0 g
ごま油	2.0 g
ムキエビ	10.0 g
かたくり粉	0.5 g
イカ	10.0 g
豚もも肉	10.0 g
もやし	30.0 g
玉葱	30.0 g
しめじ	15.0 g
にら	10.0 g
人参	10.0 g
にんにく	0.5g
サラダ油	1.0g
濃縮スープ	4.0 g
みりん	1.5 g
淡口しょうゆ	3.0 g
酢	0.5g
塩	少々
こしょう	少々
かたくり粉	1.5g



### 〔作り方〕

- ムキエビ…かたくり粉でもみ洗いをする
- イカ…短冊切り
- 豚もも肉…3cm幅に切る
- 玉葱…短冊切り    しめじ…石づきをとる
- 人参…千切り        にんにく…みじん切り

- ①フライパンでごま油を熱し、中華麺を入れ、焼き色がつくまで両面を焼く。
- ②サラダ油を熱し、にんにく・豚肉・イカ・ムキエビの順に炒め、塩、こしょうをし、人参、玉葱、しめじ、もやしにらを炒め、濃縮スープを加え、やわらかくなれば、みりん・しょうゆ・酢で調味し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ③器に①を盛り、②のあんをかける。

