



おいしい!たのしい!  
摂津市給食レシピ!

新献立



烏飼ナスくん



セッピー

# 台湾風ラーメン

令和元年10月18日の献立（材料は1人分）

## 〔材料〕

中華麺	60g
豚ひき肉	20g
にら	10g
もやし	20g
にんじん	10g
たまねぎ	20g
にんにく	0.1g
しょうが	0.3g
トウバンジャン	0.1g
薄口しょうゆ	4g
塩	0.2g
こしょう	少々
ごま油	1g
鶏ガラスープの素	3g



## 〔作り方〕

- ①ニラは2cm幅、にんじんは千切り、たまねぎは小口切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。鶏ガラスープの素はお湯130ccで溶いてスープを作っておく。  
（※商品表示参照）
- ②ナベにごま油を熱し、にんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、香りがでたら、豚ミンチを炒めて火を通す。
- ③その他野菜も加えて、塩・こしょうを入れ炒める。
- ④スープを入れ、薄口しょうゆで調味し、麺を入れて味を調べて仕上げる。

トウバンジャンは、辛さを調整して下さいね。