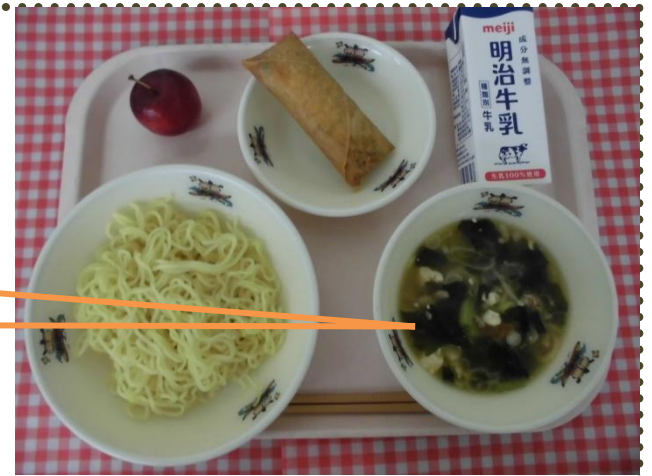




しゅしょく

おうち de きゅうしょく とうふラーメン

家庭では、ラーメンどんぶりにスープと麺を
いれて、上から肉豆腐のあんをかけて食べる
とおいしいですよ。



* 材料名

ふたひき肉 100g

もめんとうふ 150g(1/2丁) サイコロ

たけのこ水煮 30g 短ざくきり

にんじん 30g 短ざくきり

ながねぎ 60g ななめスライス

乾燥わかめ 2g 水でもどす

サラダ油 小さじ1

塩・こしょう少々 生姜 1片 みじんきり

しょうゆ 大さじ2 ごま油 小さじ1/2

片栗粉 小さじ1 水で溶く

中華スープのもと 適量 水550g

* 分量は4人分です。

- ① 鍋に水を入れわかし、中華スープのもとをいれる
- ② たけのこににんじんをいれて煮る
- ③ 別の鍋に油を熱し、挽肉を炒め、調味料の1/4と
①のスープを加えて、豆腐を入れて煮る
- ④ ③に片栗粉でとろみをつける
- ⑤ ②の鍋に残りの調味料を加えて味をととのえる
生姜汁をいれる
- ⑥ ねぎを入れる
- ⑦ ④の肉豆腐のあんを入れる
- ⑧ 最後にごま油を入れる

* 給食では、鶏がらと豚骨でだしをとっています。

