



ほんのりスパイシー担々麺

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
中華めん					【中華めん】 ①食べる直前に中華めんをゆでる。 ※給食のようにつけながら食べる場合は、一度水にさらす。
中華めん	120.00 g	480.00 g	4玉	ゆでる	
ほんのりスパイシー担々麺（スープ）					【ほんのりスパイシー担々麺（スープ）】 ①油で豆板醤、にんにく、しょうがを炒める。 ②香りが出てきたら、ひき肉を入れる。 ③水と中華だしを入れ、にんじんを入れる。 ④みそ、しょうゆ、酢を入れる。 ⑤練ごま、すりごまを入れる。 ⑥もやしを入れる。 ⑦塩を入れて、味を調える。 ⑧チンゲンサイ、長ねぎ、ごま油を入れて完成。
豚ひき肉	20.00 g	80.00 g			
にんにく	0.40 g	1.60 g	1片		
しょうが	0.30 g	1.20 g	1片		
長ねぎ	10.00 g	40.00 g	1/2本		
もやし	15.00 g	60.00 g			
チンゲンサイ	12.00 g	48.00 g			
にら	5.00 g	20.00 g	1/5束		
にんじん	8.00 g	32.00 g	3cm		
豆板醤	0.15 g	0.60 g			
サラダ油	0.30 g	1.20 g	小さじ1/2		
赤みそ	6.00 g	24.00 g	大さじ1.5		
濃口しょうゆ	4.00 g	16.00 g	大さじ1		
三温糖	0.60 g	2.40 g	小さじ1		
米酢	1.00 g	4.00 g	小さじ1		
塩	0.40 g	1.60 g	2つまみ		
練りごま	7.00 g	28.00 g	大さじ2		
ごま油	0.30 g	1.20 g	小さじ1/2		
すりごま	0.50 g	2.00 g	小さじ1		
中華だし			少々		
水	120.00 g	480.00 g	2.5カップ		



○ポイント

- ・給食では鶏ガラと豚骨を使って出汁を取っています。家庭では手軽に作っていただけるように、中華だしを使ったレシピを掲載しています。出汁は、鍋に水を入れて野菜くず（しょうがの皮、長ねぎの青い部分など捨ててしまうところ）、鶏手羽、豚骨などを入れて、軽く沸騰した状態で灰汁をとりながら、1時間程度煮込んでください。
- ・練りごまを入れることで、味と香りに深みが出て、よりおいしく仕上がります。