

# いただきますーす!

VOL.9

2023年12月22日

発行



## ☆12月のおすすめ献立☆



### <献立名>



- ・ちゃんぽん
- ・さつまいもとりんごの重ね煮
- ・ブロッコリー
- ・牛乳
- ・バナナ



## 材料☆ちゃんぽん

食品名	こども4人分
中華麺(乾)	200g
むきえび(一口大)	30g
豚スライス肉(薄切り)	80g
かまぼこ(薄切り)	20g
椎茸(スライス)	15g
玉ねぎ(スライス)	60g
人参(短冊切り)	40g
キャベツ(短冊切り)	120g
もやし(ざく切り)	25g
ウエイパー	小さじ1
塩・こしょう	適量
ごま油	小さじ1/2



調理のポイント

(ちゃんぽんスープ分量)

水400ml ウエイパー小さじ2

牛乳50ml

ごま油小さじ1/2(仕上げに)

- ・具材に隠し味として薄口醤油を少し加えるとさらにコクがでます。
- ・スープの牛乳を豆乳変えても美味しいです。
- ・具材・スープの味付けの分量はお好みで調整してください。

## ☆作り方☆

- (1) 具材の食材をそれぞれ切っておく。
- (2) 鍋にサラダ油を引き豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸、キャベツ、かまぼこ、もやし、えびの順で炒め、ウエイパー・塩・こしょう・ごま油で味付けをしておく。
- (3) スープは鍋に水を沸騰させ、ウエイパーと牛乳を加え、仕上げにごま油を入れ味を調える。
- (4) 麺を茹で、お椀に麺、具材を入れ、スープをかける。