

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



チャーシューメン

材 料 (1人分)

- 中華めん (ゆで) …約 130g (ひと玉)
- 中華スープの素…………… 6g
- 水……………180cc
- 焼き豚……………30g
- たまご……………1/2 個
- わかめ (乾燥) …………… 0.5g
- もやし……………15g
- こねぎ…………… 2g

作り方

- ① たまごはゆで卵にしておく。焼き豚はさっと湯通しする。
- ② わかめは、水戻ししてから、さっと湯通ししておく。
- ③ こねぎは、小口切りにする。
- ④ もやしは、洗ってから湯通しし、水をきっておく。
- ⑤ 分量の水を沸かし、中華スープの素を加え、スープを作っておく。
- ⑥ 別の鍋にたっぷりの湯を沸かし、中華めんをゆでる。網杓子などを使い、器にもる。
- ⑦ 盛っためんの上に、焼き豚、ゆで卵、もやし、わかめ、こねぎを盛り付け、④のスープを注ぎ入れる。
- ⑧ こしょうはお好みで。

管理栄養士から

焼き豚に使う豚肉から、たんぱく質が補給でき、また、ビタミンB群も補給できます。さらに、ビタミンCと食物繊維を多く含む、もやしと組み合わせれば、疲労回復効果や美肌効果も望めます。

わかめに含まれるヨウ素は、心身を活性化してくれる働きがあります。

