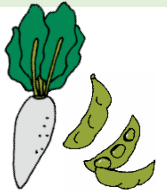


▶ 長崎ちゃんぽん

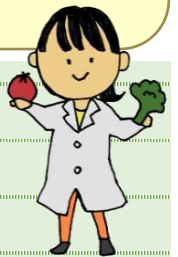


学校給食 栄 養 展

「食はたのしみ」
～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



長崎名物の麺料理「ちゃんぽん」。中華料理店の店主が中国人留学生のために栄養満点の料理を作ったのがはじまりとされています。



【材料】1人分（中学生1人分の分量です）

・ むきえび		15 g
・ 酒		0.6 g
・ うずら卵		2個
A ガラスープ		10cc
A 塩		0.2 g
・ サラダ油		1 g
・ しょうが	(みじん切り)	0.3 g
・ 豚肉	(小間切れ)	30 g
・ にんじん	(短冊切り)	30 g
・ 玉ねぎ	(薄切り)	35 g
・ 干し椎茸	(戻して薄切り)	0.8 g
・ たけのこ水煮	(短冊切り)	20 g
・ ガラスープ		40cc
B オイスターソース		3 g
B しょうゆ		2.5 g
B 塩		0.6 g
B こしょう		少々
・ 片栗粉		1.5 g

【作り方】

- ① えびは下茹でし酒をふっておく。うずら卵はAで煮る。
 - ② サラダ油でしょうが、豚肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
 - ③ ②に干し椎茸、たけのこ、ガラスープを加えて煮込む。
 - ④ Bの調味料で味付けをして、片栗粉でとろみをつけうずら卵を入れる。
- ♪ 給食では鶏がらと豚骨でスープをとっています。