

豆乳ちゃんぽん

(1人分)
エネルギー 280kcal
タンパク質 13.7g

(主材料) 中華麺・豚肉
(調理時間) 30分
※麺のゆで時間は除く

☆豆乳を使ったヘルシーなちゃんぽん。まろやかで食べやすいです。☆

《材料・分量》 子ども6人分 (大人 約4人分)

中華麺	3玉	にんにく	少々	だし汁	3カップ
豚肉	150g	生姜	少々	{ 水 3.5カップ 削り節 18g だし昆布 3.6g	
人参	40g (小1/2本)	炒め油	3g (小さじ1弱)		
もやし	40g	A {	醤油		15g (大さじ2/3)
きゃべつ	120g		塩	3g (小さじ1/2)	
			こしょう	少々	

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減してください。

【 作り方 】



- ① 豚肉：食べやすい大きさに切る。
 人参：幅1cm、長さ2cm位の短冊切り。
 もやし：長さ2cmくらいのざく切り。
 きゃべつ：幅1cm、長さ2cm位の短冊切り。
 にんにく：みじん切り。
 生姜：みじん切り。



- ② Aの調味料を用意しておく。



- ③ 鍋に油を熱し、にんにくと生姜を炒めて香りを出し、人参・豚肉・きゃべつ・もやしを順に加えて炒める。

- ④ ③にだし汁を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。



- ⑤ ④にAの調味料を加え、仕上げに豆乳を加える。茹であがった中華麺にスープをかけて出来上がり。

☆区立保育園の献立例☆



豆乳ちゃんぽん
鶏肉の味噌焼き
大根の即席漬け
果物・麦茶

♡ポイント♡

豆乳を加熱しすぎると分離するので、火加減注意!!

