



岩見沢産きゅうり使用の冷やし中華

～手作りのタレで、やさしい味です～



＜給食で提供されたメニュー＞
 岩見沢産きゅうり使用の冷やし中華
 クルミ入りポテもち
 果物
 牛乳

エネルギー 447kcal (1人分) 食塩相当量 2.7g (1人分)

材料(4人分)

生中華麺	4玉(480g)
だし汁	260g
しょうゆ	大さじ2・1/2強
砂糖	大さじ2弱
ごま油	大さじ1/3
白ごま	大さじ1
酢	大さじ1強
辛子(お好みで)	少々
しょうが汁	小さじ1/2
干し椎茸 <small>(生椎茸でもよい)</small>	中2個
ロースハム(千切り)	80g
もやし	1袋(200g)
きゅうり(千切り)	大1本(120g)
にんじん(千切り)	1/4本(40g)

作り方

- 【1】干し椎茸しいたけを水で戻し、薄切りにする。
- 【2】小鍋にだし汁、調味料、白ごま、[1]を入れて加熱し、冷ます。
- 【3】もやし、にんじんを茹で、水気を切る。
- 【4】麺を茹でた後、水で洗い、水気を切る。
- 【5】器に、麺と具を盛り付け、[2]をかけて完成。

*学校給食では、具材全て加熱して提供しています。