

サンマーメン(4人分)



材 料 名	分量	調 理 法
油	小さじ1/2	① 豚もも肉・・・一口大に切り、しょうがじょうゆで下味をつけておく にんにく・しょうが・・・みじん切り にんじん・・・せん切り たまねぎ・・・うす切り 乾しいたけ・・・もどしてせん切り さやえんどう・・・筋を取ってゆでる ② 油でにんにく・しょうがを炒め、豚肉を加えて炒め、色が変わったらにんじん、たまねぎ、乾しいたけを加えてさらに炒める。 ③ スープを入れ一煮立ちしたら調味料を加える。 ④ もやしを加え、煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げに、す・ごま油を入れ、 ⑤ さやえんどうを散らす。 ※ 学校ではスープはガラでとります。市販の場合は塩分を加減します。 ☆ 麺はお好みでご用意ください。
にんにく	少々	
しょうが	小1かけ	
豚もも肉	100g	
しょうが	少々	
しょうゆ	小さじ2	
にんじん	中1/3本	
たまねぎ	中1/4個	
乾しいたけ	1枚	
し お	小さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
さけ	250g	
もやし	小さじ1	
片栗粉	大さじ2	
す	少々	
ごま油	小さじ1/2	
さやえんどう	25g	
スープ	650cc	
エネルギー	88 Kcal	
脂 肪	3.1 g	
塩 分	2.2 g	