

# 今月のおすすめ献立

(1月分)

献立名	焼きそば 
材料名 (4人分)	豚肉・・・100g      にんじん・・・100g いか短冊・・・60g      焼きそばめん・・・220g 三温糖・・・2g      干しえび・・・4g 塩・・・少々      トマトケチャップ・・・大さじ1 こしょう・・・少々      ウスターソース・・・大さじ2 キャベツ・・・200g      しょうゆ・・・小さじ1
作り方 (レシピ)	1. キャベツは1cm幅の短冊切り、豚肉は2cm幅の細切り、 にんじんは短冊切りにする。 2. 焼きそばめんは、よくほぐしておく。 3. 冷凍のいかは下茹でをする。 4. トマトケチャップとウスターソースを混ぜ合わせておく。 5. フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうをする。 6. 豚肉に火が通ったら、にんじんを入れて炒める。 7. ③のいかを入れて、三温糖、しょうゆを加える。 8. ②のめんとキャベツを入れてさらに炒める。 9. ④の調味料を入れて味を調べ、干しえびを入れて完成。

献立の特長	<p>焼きそばは、給食の人気メニューのひとつです。</p> <p>給食では「瀬戸焼きそば」のめんを使用しています。</p> <p>スーパーなどで見かける焼きそばのめん多くは黄色ですが、「瀬戸焼きそば」に使うめんは茶色い色をしています。これは、しっかりと蒸すことで「かん水」が焦げて茶色になるからです。</p> <p>給食では、一度めんを焼いてから、肉や野菜など、味をつけた具材と合わせて仕上げます。</p> <p>入れる具材をアレンジしてもいいですね。ご家庭でもぜひ作ってみてください。</p>
-------	---