

キムチラーメン



このメニューを考案したのは昔の給食委員だそうです！

じっさいの給食に出すまでには、給食室でも慎重に味見をしながらで苦労しましたが、今では桃一小定番の人気メニューになりました。

キムチは、商品によっても辛さがちがうので、味を見ながら調節してください。

一人分エネルギー 374 Kcal

材料(4人分)

中華麺 ……4人分

(給食では480gです)

炒め油 ……2g(小さじ1/2)

にんにく・しょうが ……4gずつ

豚肉(千切り) ……60g

(塩・こしょうを少々ふって
おく)

もやし ……120g

キムチ ……60g

きくらげ ……乾燥で2g(5個位)

にんじん ……25g(2.5cm分位)

ねぎ ……50g(1/2本位)

こまつな ……50g

具

スープ

豚がらスープ ……600cc

(給食では豚骨や野菜くずから
スープをとりますが、ご家庭で
は鶏がらスープの素などで代
用しても大丈夫です)

赤みそ ……20g(大さじ1強)

しょうゆ ……32g(大さじ2)

酒 ……4g(小さじ1弱)

ごま油 ……4g(小さじ1弱)

いりごま ……4g(小さじ1)



① スープを作ります。

豚がらスープを鍋で火にかけて、
みそを溶き、酒・ごま油・いりごまを加
えて味を整えます。



② 野菜を切ります。

にんにく・しょうがはみじん切り、
にんじんはせん切り、
キムチはざく切り、
こまつなはざく切り、
きくらげは戻して
小さくちぎっておきます。
ねぎは小口切りにします。
こまつなは下ゆでします。



③ 具を作ります。

フライパンに油をひいて、にんにく・しょ
うがを炒めます。香りが出てきたら豚肉
を加えて炒めます。

キムチと

野菜も加えてさらに
炒めます。



④ 中華めんはゆでておきます。

温めておいた器にめんと
具・スープを入れて
食べます。

