

# 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)

具

炒め油 …2g (小さじ 1/2)

にんにく・しょうが…4g ずつ

豚肉(干切り)…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

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う具・スープを入れて食べます。

