

## レシピ紹介

毎年、春頃から給食に登場するジャージャー麺。嫌いな子が、誰もいない大人気のメニューです。

### 栄養ポイント

苦手な野菜も、細かく切ることによって、食べやすくなります！ピーマンも美味しく食べてくれますよ。

メニュー名: **ジャージャー麺**

おすすめポイント: **みんな大好きジャージャー麺**

### 材料 (1人分)

- |        |     |         |     |
|--------|-----|---------|-----|
| ● 中華乾麺 | 35g | ● ★生姜   | 適量  |
| ● 豚ひき肉 | 30g | ● ★水    | 40g |
| ● 人参   | 20g | ● ★味噌   | 7g  |
| ● 玉ねぎ  | 20g | ● ★きび砂糖 | 2g  |
| ● ピーマン | 5g  | ● ★醤油   | 1g  |
| ● 菜種油  | 適量  | ● ●片栗粉  | 2g  |
|        |     | ● ●水    | 適量  |

### 作り方

- 1 野菜は、すべてみじん切りにする。
- 2 豚ひき肉と、野菜を炒める。
- 3 火が通ったら、★を入れて煮る。
- 4 水溶性片栗粉で、とろみをつける。
- 5 中華麺を茹でて、あんをかけて完成。

## レシピ紹介

手軽に栄養満点な1品が完成。鯖炊き込みごはんと具沢山の味噌汁があれば最高の献立になります。

(レシピは1合分です)

### 栄養ポイント

サバ缶にはDHA、EPA、ビタミンDのほか、たんぱく質やビタミンB群、ビタミンE、ナイアシンなども多く含まれています。

メニュー名: **鯖ごはん**

おすすめポイント: **栄養満点です**

### 材料 (1合人分)

- |         |     |       |      |
|---------|-----|-------|------|
| ● 米     | 1合  | ● 生姜  | 適量   |
| ● 水+鯖缶汁 | 1合分 | ● 料理酒 | 2g   |
|         |     | ● 醤油  | 4.5g |
| ● 人参    | 30g | ● 塩   | 少々   |
| ● 鯖缶    | 50g |       |      |
|         |     |       |      |
|         |     |       |      |

### 作り方

- 1 人参を千切りにする。
- 2 鯖缶の汁、水を合わせる。(1合分)
- 3 調味料、鯖缶、人参を入れて炊く。
- 4
- 5