郡山市立桜小学校

献立名	からしみそタンメン　牛乳　もやしのラー油あえ　マーラーカオ

食品名	1人分	調理法及び留意事項
中華めん	80	＜からしみそタンメン＞
米サラダ油	0.6	①ガラパックでだしをとる。
生姜	0.5	②きくらげは、ぬるま湯でもどしせん切りにする。
にんにく	0.4	③生姜、にんにくはみじん切りにする。
豚肩肉	20	④ねぎは小口切り、にらは3㎝長さ、人参は短冊に切る。
人参	15	⑤米サラダ油で③を炒め、豚肉、人参、きくらげを入れて炒める。
きくらげ(乾)	0.4	⑥①のスープを濾して⑤に入れて一煮立ちさせてあくをすくう。
キャベツ	30	⑦キャベツ、もやしを入れて調味し、ねぎとごまを入れる。
もやし	20	⑧最後に、にらを入れて再沸騰したら火を止める。
ねぎ	15	
白すりごま	1	
にら	2	
ガラパック	2	
水	50	
みそ	10	
しょうゆ	3.6	
白こしょう	0.02	
ごま油	0.2	
コチュジャン	1	
牛乳	206	
もやし	30	＜もやしのラー油あえ＞
小松菜	20	①もやしは水からゆでて冷却する。
しょうゆ	1.7	②小松菜は根元をおとし2㎝長さに切り、たっぷりのお湯でゆでて冷却する。
ごま油	0.6	③①と②の水気を切り、調味料であえる。
ラー油	0.05	
殺菌凍結卵	9.5	＜マーラーカオ＞
黒糖蒸しパン粉	12	①レーズンは前日にラム酒に漬けておく。
牛乳	2	②殺菌凍結卵は解凍しておく。
しょうゆ	0.6	③加糖練乳を牛乳でよく溶いてからしょうゆ、サラダ油の順に混ぜる。
米サラダ油	1.9	④③に蒸しパン粉をだまにならないようにさっくりと混ぜる。
加糖練乳	3.8	⑤アルミカップにレーズンを入れ、その上に生地をカップの半分くらいの高さまで入れてから蒸し器で約20分蒸す。
レーズン	5	
ラム酒	0.5	
アルミカップ	1枚	

栄　養　価					
エネルギー	649	Kカロリー	ビタミンA	262	μgRE
たんぱく質	26.8	g	ビタミンB1	0.88	mg
脂質	17.5	g	ビタミンB2	0.79	mg
カルシウム	358	mg	ビタミンC	30	mg
マグネシウム	80	mg	食物繊維	5.6	g
鉄	2.8	mg	食塩相当量	2.4	g
亜鉛	2.6	mg			

＜献立のポイント＞

＜マーラーカオ＞

・レーズンが苦手な子どもが多く、どうにか食べてほしいという思いで取り入れています。レーズンは下に入れてあえて見えなくしてあります。卵、乳アレルギーがいる場合は蒸しパン粉だけを水で溶き、除去食を作ることもできます。

「マーラーカオ」は中国発祥の中華蒸しパンが日本には江戸時代に伝わったといわれています。