相馬市立中村第二中学校

献立名	献立名　豆乳担々麺　牛乳　トマトサラダ　とうもろこし

食品名	1人分	調理法及び留意事項
中華めん	120	
ねぎ	6	小口切り
たまねぎ	12	スライス
もやし	20	ボイル
生姜	2	すり下ろす
にんにく	2	すり下ろす
千たけのこ	10	
きくらげ	2	千切り
チンゲン菜	8	ざくぎり
豚ひき肉	24	鳥がらをとる。
鶏ガラ	6	生姜、にんにくと豚ひき肉を炒める。
甜麺醤	6	たけのこ、きくらげ、もやしをスープにいれる。
豆板醤	2	調味料を入れ、豆乳を入れる。
砂糖	2	豆乳をいれたら沸騰させすぎないように混ぜる。
味噌	6	ねぎ、チンゲン菜をいれて温度をとる。
濃口しょうゆ	3	
白すりごま	2	
豆乳	75	
白練りごま	2	
牛乳		
レタス	15	ざく切り、次亜塩素
きゅうり	3	斜めスライス
トマト	15	角切り
コーン	35	
ダイスチーズ	5	全て混ぜてドレッシングで和える
イタリアンドレ	5	
とうもろこし	50	ゆでる。

栄　養　価					
エネルギー	861	Kカロリー	ビタミンA	169	μgRE
たんぱく質	34.9	g	ビタミンB1	1.29	mg
脂質	23.5	g	ビタミンB2	0.92	mg
カルシウム	353	mg	ビタミンC	19	mg
マグネシウム	113	mg	食物繊維	7.2	g
鉄	3.41	mg	食塩相当量	2.68	g
亜鉛		mg			

＜献立のポイント＞

地元の豆腐屋さんの豆乳が
濃厚でおいしいので何か作れないかと
おもい豆乳担々麺にしました。
煮詰めすぎると固まって豆腐のようになってしまうので
温度管理が大切です。