豆乳担々麺

＜材料＞　５人分

中華麺・・・５袋

たまねぎ・・・1/2個

豚ひき肉・・・１５０ｇ

葉ねぎ・・・適量

しょうゆ・・・大さじ１

◇
- おろししょうが・・・適量
- おろしにんにく・・・適量

☆
- すりごま・・・適量
- 鶏がらスープの素・・・大さじ１
- 調整豆乳・・・３００ｍｌ

水・・・３００ｍｌ

＜作り方＞

① たまねぎはみじん切り、葉ねぎは小口切りにする

② 鍋で豚ひき肉と◇を入れそぼろ状になるまで炒め❶のたまねぎを加え更に炒める

③ ❷に水を入れ煮る

④ ❸に☆を入れ味を付ける

⑤ 中華麺を茹で水分を切り器に盛り❹のスープをかけ、ねぎを散らす

給食より

子どもたちが大好きなラーメン！スープには不足しがちな『豆・豆製品』に含まれる豆乳を使用しています。すりごまが入ることにより風味もよく食べやすいメニューです。