

# きゅうしょくセンターから こんにちは

## ～給食レシピの紹介～

### ★塩ラーメン★



世界の食卓から…

～日本の人気な食べもの～

塩ラーメンは、1884年 北海道函館にある洋食店で提供された「南京そば」が日本のラーメンのルーツであると言われてい  
ます。(諸説あります。)

外国人の好きな和食 NO.1 の「ラーメン」  
をぜひ、家庭でも作ってみてください。

材料	4人分 (g)	目安量	切り方
中華めん			 戻し、千切り
鶏もも肉 (小間)	70	1/3 枚	
もやし	70		ザク切り
干しいたけ	2		
コーンホール	32		小口切り
チンゲンサイ	40		
長ねぎ	40	1/2 本	
中華だし	6	小さじ1	
酒	4	小さじ1	
塩	7.2	小さじ1	
濃口しょうゆ	4.8	小さじ1	
こしょう	0.12	少々	
ごま油	1.6	小さじ 1/2	
水	700	3.5 カップ	

#### 〈作り方〉

- ① 鍋に水を入れて、火にかける。
- ② ①に鶏肉を入れて、灰汁をとりながら、火を通す。
- ③ もやし、干しいたけ、コーンホールを入れる。
- ④ 中華だし、酒、塩、しょうゆ、こしょうを入れて、味を調える。
- ⑤ チンゲンサイ、長ねぎ、ごま油を入れて完成！

※ 給食では、野菜をスープに入れて煮込みますが、家庭では油で炒めて、トッピングにしてもおいしいです。

※ 時間があるときは、鍋に水を入れて、野菜くず(しょうがの皮、長ねぎの青い部分など捨ててしまうところ)、煮干し、鶏手羽などを、軽く沸騰した状態で灰汁を取りながら1時間程度煮込むと、本格的なスープがとれます。

