



あんかけやしそば

愛川町立小中学校の子どもたちや学校の先生たちにも人気の「あんかけやしそば」を紹介します。ご家庭でも給食の人気メニューを作って、食卓の話題にしてみてくださいはいかがでしょうか。

材料（大人4人分）

蒸し中華麺	・ ・ ・ 380 g	小松菜	・ ・ ・ ・ ・ 60 g
油	・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1	うずら卵	・ ・ ・ ・ ・ 60 g
豚挽き肉	・ ・ ・ ・ ・ 80 g	油	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1
にんじん	・ ・ ・ ・ ・ 40 g	しょうゆ	・ ・ 大さじ1と1/2
たまねぎ	・ ・ ・ ・ ・ 120 g	酢	・ ・ ・ ・ ・ 小さじ2/3
キャベツ	・ ・ ・ ・ ・ 80 g	スープの素	・ ・ ・ 小さじ2/3
もやし	・ ・ ・ ・ ・ 100 g	片栗粉	・ ・ ・ ・ ・ 大さじ2
干ししいたけ	・ ・ ・ ・ ・ 2 g		
いか（短冊）	・ ・ ・ ・ ・ 40 g		

- ① にんじんとキャベツは短冊切り、たまねぎは薄切り、干ししいたけは戻して千切りにする。小松菜は下茹でし、3cm幅に切っておく。
- ② 蒸し中華麺は、フライパンに油をひいて、焼き色がつくまで炒める。
- ③ フライパンに油をひいて、豚挽き肉、いかを炒め、色が変わったら野菜を入れてさらに炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、うずら卵を加え、しょうゆ、スープの素、酢で味付けをする。
- ⑤ 水溶き片栗粉で、とろみをつけたら②にかけてできあがり。