

給食レシピ紹介

「まいめん」は、山武市の米から作った麺だよ。もちもちしておいしいよ。道の駅「オライ蓮沼」で、買えます。



料理名		まいめんスープ	
			
材料	5人分	作り方	
まいめん1mm	50g	①	玉ねぎは薄くスライスする。小松菜は、2センチ幅に切る。
鶏もも皮なし小間切	50g		かまぼこは、短冊切にする。
玉葱	75g	②	まいめんは、ざっとほぐしておく。
かまぼこ	50g	③	鍋に、水と固形コンソメを入れ、火にかける。
もやし	50g	④	沸騰したら、鶏肉、玉ねぎ、もやし、かまぼこを入れる。
小松菜	50g	⑤	野菜が煮えたら、小松菜、まいめんを入れて
コンソメ固形	1ヶ		1分ほど煮る。
食塩	少々	⑥	塩・こしょうで味をととのえる。
こしょう	少々		
水	700cc	☆	野菜は家にあるものでOK。仕上げにごま油を入れてもよい。

※給食用の分量ですので、家庭では多めに作ってください。