

野菜たっぷり タンタンメン

タンタンメンは給食の人気メニューの一つです。市販のラーメンをアレンジして、タンタンメンを作ってみませんか？

給食では小学校低学年の子どもたちも食べられるように辛さをひかえめにしてあります。ご家庭ではお好みの辛さに調節してください。

シューマイや中華サラダなどと組み合わせると、バランスも良くなります。



「タンタンメン」(4人分)

【材料】

(肉みそ)

豚ひき肉 200g

にんにく ひとかけ

しょうが ひとかけ

いりごま 小さじ1

みそ 大さじ1

みりん 小さじ2

A しょうゆ 小さじ2

さとう 大さじ1

トウバンジャン 少々

ごま油 適宜

(中華麺)

中華麺 4玉

(スープ)

チンゲンサイ 100g

白菜 100g

葉ねぎ 50g

もやし 50g

みそ 大さじ3

B 酒 大さじ1

しょうゆ 小さじ2

オイスターソース
小さじ2

パイタン(中華スープ)
適量

水 3カップ

【作り方】

☆まず、肉みそをつくる。

① にんにく・しょうがはみじん切り、チンゲンサイ・白菜・葉ねぎは3cmくらいに切る。(にんにく・しょうがはすりおろしたものを利用してもよい。)

② ごま油でにんにく・しょうがを炒め、ひき肉を加えて炒める。

③ Aの調味料で味を整え、ゴマを加える。

☆次にスープを作る。

④ 湯を沸かしてパイタンを入れ、スープを作る。

⑤ チンゲンサイ・白菜・葉ねぎ・もやしを加え、Bの調味料で味を調える。

⑥ 中華麺をゆで、スープ・肉みそをもちつけて、できあがり。