



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介

皿うどん（長崎県）



写真提供：吉岡小学校

令和5年3月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和4年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。ご家庭でもぜひお試しください！

【1人分栄養価】

エネルギー	351 kcal
たんぱく質	12.0 g
脂質	14.9 g
カルシウム	38 mg
鉄	1.4 mg
食物繊維	2.6 g
食塩相当量	1.8 g

*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)		下処理・切り方	作り方
チャーメン	4人分		〔あんかけ〕 1 油を熱したフライパンに豚肉を入れて炒める。 2 にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイを順に入れて、さらに炒める。 3 なんと、さつま揚げ、干しいたけ、きくらげを入れる。 4 水を入れ、★の調味料で味を調える。 5 うずら卵を入れる。 6 水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油で香りをつける。 お皿にチャーメンをのせ、あんかけを上からかける。
豚肉 小間	60g		
油	小さじ1		
にんじん	30g	太千切り	
キャベツ	100g	ざく切り	
もやし	80g		
チンゲンサイ	40g	3cm	
なんと	20g	輪切り	
さつま揚げ	30g	細切り	
干しいたけ	5g	水戻し 薄切り	
きくらげ (乾燥)	1g	水戻し ざく切り	
水	250cc		
★ 食塩	ひとつまみ		
★ こしょう	少々		
★ 鶏がらスープの素	小さじ2		
★ オイスターソース	小さじ1		
★ 醤油	小さじ2		
うずら卵水煮	40g		
片栗粉	大さじ1	水で溶く	
ごま油	小さじ1/2		

*エビやイカ、白菜、たけのこ、ちくわ、かまぼこなども合うので、お好みでアレンジしてみてください。