保育所のおすすめメニュー

味噌ラーメン

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）
※鶏がらスープ	４５０ｇ
にんにく	チューブ１ｃｍ長さ （1.5ｇ）
玉ねぎ	大さじ１程度 （１０ｇ）
豚ひき肉	６０ｇ
炒め油	大さじ1/２ （６ｇ）
中華だしの素	小さじ１（３ｇ）
赤みそ	小さじ2 （１２ｇ）
みりん	小さじ2 （１２ｇ）
しょうゆ	小さじ2 （１２ｇ）
ごま油	少々
ゆで中華めん	１２０ｇ
もやし	３０ｇ
かまぼこ	１/６本 （１５ｇ）
こまつな	１/５束 （３０ｇ）
ゆで卵	１玉＋１/２玉
葉ねぎ	５ｇ

作り方

①具材を準備します。

もやし、こまつなは茹でて食べやすい大きさに切ります。

かまぼこは薄く切ります。

卵はゆで卵にして、半分に切ります。

葉ねぎは小口切りにします。

②ラーメンスープを作ります。

鍋に油を熱して、うす切りにんにく、玉ねぎ、豚ひき肉を順に炒め、鶏がらスープを入れて煮込みます。

調味料を入れて味付けます。

※（鶏がらスープの作り方）

１．簡単コース

水に市販の鶏がらスープの素（顆粒）やシャンタンなど中華だしの素を加え温めるとできあがり！

２．本格的コース

鶏がらは血液や汚れを洗い流し、熱湯をかけ余計な脂を落とします。鍋に水と鶏がらを入れ火にかけ、煮立つまで強火で煮ます。アクが出たらすくって除きます。鍋の中央が煮立つ程度の火加減にして約１時間蓋をしないで煮ます。

（水２リットル＋鶏がら２羽で 1.2ℓのスープが出来上がります。

③盛り付けます。

中華めんはザルなどに入れて熱湯をかけます。

丼ぶりに麺を入れ、①の具材をトッピングします。

その上から、②のスープを注ぎます。

（子ども１人分：エネルギー213ｋcal・たんぱく質 12.5ｇ・脂質 9.1ｇ・塩分 2.1ｇ）

【保育所人気メニューシリーズ～あったか手作り味噌ラーメン】

子育て支援課です。

今年は夏が短く、あっという間に秋祭りの季節となり、空気も秋らしくなりました。

給食でも、体が温まる汁物や麺類がより好まれます。
今回は、千丈保育所から、鶏がら味噌スープの「手作り味噌ラーメン」を紹介します。
保育所で子どもたちに大人気の味噌ラーメン。みそは体を温めてくれる上に、気持ちをホッと落ち着かせてくれます。この日のメニューは、子どもたちがホワイトボードに可愛らしく書いてくれました。
今回紹介した「味噌ラーメン」は市販の鶏がらスープの素などをベースにした手作りの味噌スープです。千丈保育所では、だしも「鶏がら」からとる安心で美味しい手作りだし。本格的な鶏がらスープの作り方も紹介しますので、休日などにお父さんお母さんが腕を振るって、家族で味噌ラーメンを食べるのもいいですね！