



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)	作り方
※鶏がらスープ	450g	<p>①具材を準備します。</p> <p>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。</p> <p>②ラーメンスープを作ります。</p> <p>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。</p> <p>※(鶏がらスープの作り方)</p> <p>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!</p> <p>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。)</p> <p>③盛り付けます。</p> <p>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。</p>
にんにく	大きめの1かけ (15g)	
玉ねぎ	大きじ1程度 (10g)	
豚ひき肉	60g	
炒め油	大きじ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	

(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。

10月に入り紅葉が始まったり赤トンボが飛んでいたり、季節は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、保内保育所から、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。秋のお祭りの練習をがんばった後で味噌ラーメンを食べました。この日のメニューは「味噌ラーメン」「わかめサラダ」「おかかふりかけ」「ぶどう」そしておやつは「しぐれ」で、とても食がすすんで残食はほとんどなかったようです。

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。保育所では、鶏がらからスープをとることもあるんですよ！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！