

# 大人気！給食レシピ

給食で人気のリクエストレシピ「ごま香担々麺汁」を紹介します。

「ごま香担々麺汁」には、ねりごまとすりごまを入れて、コクと栄養価アップしています。「すりごま」は、皮がすりつぶされているので、いりごまに比べて栄養の吸収がよいといわれています。「ごま」には、カルシウムや鉄分などの栄養がたくさんとれます。中華麺やうどんなどのつけ汁にして、食べても美味しいです。

## ごま香担々麺汁（4人分）

### 材料

植物油（炒め油）	小さじ1/2
にんにく	ひとかけ（みじん切り）
生姜	ひとかけ（みじん切り）
長ねぎ	5cm（粗みじん切り）
豚肉（ひき肉）	60g
玉ねぎ	1/2個（粗みじん切り）
にんじん	1/2個（粗みじん切り）
干しいたけ（干切り）	2g（戻して粗みじん切り）
たけのこ水煮	20g（粗みじん切り）
水	500cc
中華スープの素	大さじ2
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
甜麺醤	小さじ1/2
赤みそ	大さじ2
青梗菜	40g（3cm幅切る）
ねりごま（白）	大さじ1
すりごま（白）	小さじ1
片栗粉	大さじ1（大さじ1を倍の水で溶く）
ごま油（仕上げ油）	小さじ1/2

### 作り方

- ①鍋に油を熱し、にんにく、生姜、長ねぎ、豚肉を炒める。
  - ②鶏肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこを入れてさらに炒める。
  - ③水、調味料を入れる。
  - ④青梗菜、ごまを入れる。
  - ⑤水溶き片栗粉を入れ、仕上げごま油を入れる。
- ★ポイント★
- ・中華スープの素を「ウェイパー（味覇）」しても美味しいです。
  - \*給食では、チキンガラスープ（濃縮タイプ）を使用しています。