

にゅう麺



12月 第2回 いがスマイル給食 (いがっこ元気)



☆材料 (1人分)

昆布と鰹のあわせだ	150g
😊 にんじん	10g
😊 だいこん	10g
みりん	少々 (0.5g)
うすくちしょうゆ	小さじ1/2弱 (2.55g)
天塩	少々 (0.09g)
😊 ねぎ	10g
😊 そうめん (乾麺)	10g
(伊賀の糸)	

☆作り方

- ① 昆布と鰹で、だしをとっておく。
- ② にんじん・だいこんは麺に合わせ細切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ③ そうめんは半分に折っておく。
- ④ ①のだし汁ににんじんとだいこんを入れる。
- ⑤ 火が通ったら、みりん・うすくちしょうゆ・天塩を加える。
- ⑥ ⑤にねぎとそうめんを加えて完成。

POINT

そうめんは、伊賀市産の小麦粉をブレンドした「伊賀の糸」を使用しました。給食では、乾麺をそのまま使用しているため、調味料の塩分を控えています。ご家庭で作る際は茹でた麺を冷水でしめてからだしの中へ入れる方が、歯ごたえや食感もよくなります。