

主食

ミーゴレン ～マレー風海鮮焼きそば～

給食ではピタパン
に挟みます♪



1人分の栄養価

- ・エネルギー：261kcal
- ・たんぱく質：10.1g
- ・カルシウム：58mg
- ・鉄：1.4mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
サラダ油	3.2g	小さじ1弱	
蒸し中華麺	220g		
シーフードミックス	54g		シーフードが浸るだけの湯を沸かし、
酒	4g	小さじ1弱	酒を加えて茹でておく
にんじん	60g	1/3本	せん切り 3mm
たまねぎ	80g	1/4個	半月切り 5mm
たけのこ (水煮)	60g		せん切り 5mm
もやし	80g		
キャベツ	100g	1/6玉	短冊切り 1cm
チンゲンサイ	40g	1/4株	根本を切り落とし、よく洗ってから 1cm幅に切る
豆板醤	1g		辛さは好みで調整する
★黒砂糖	8g	小さじ2	★をすべて合わせて混合調味料を 作っておく
★こしょう	少々		
★しょうゆ	10g	小さじ2弱	
★荒塩	少々		
★オイスターソース	20g	大さじ1強	

- ① サラダ油を鍋にひき、半量程度の豆板醤を炒める。
- ② にんじん・たまねぎ・たけのこをしんなりするまで炒める。
- ③ もやし・キャベツ・チンゲンサイ、茹でたシーフードミックスを加えて炒める。
- ④ 火を弱め、野菜を広げた上に中華麺をのせたら、フタをして蒸らす。
- ⑤ 混合調味料(★)を加えて、炒めながら味をなじませる。塩で味を調べて、完成!



たっぷりの野菜やエビ・イカ・ホタテなどの魚介を、オイスターソースや豆板醤で炒めて作る、ピリ辛味の焼きそばです。給食では、十分な量が食缶に入りきらないため、補食のピタパンとともに提供しています。ご家庭でこれだけを作って召し上がる場合には、上記分量で軽めの2人分程度とお考え下さい。

