

# あんかけやきそば

## 栄養士からのコメント



厚木市の給食に昔からある定番のメニューの1つです。野菜をたっぷり使用した「あん」が特徴で、学校でも人気があります。



### ☆ 材料（4人分）

中華麺	4人分
豚肉（もも肉）（せん切り）	120g
サラダ油	小さじ1
人参（中）（せん切り）	1/4本
玉ねぎ（中）（薄切り）	1個
干しいたけ（戻して千切り）	3枚
水	3カップ
もやし	1/2袋
キャベツ（中）（短冊切り）	2枚
小松菜（茹でて3~4cm長さに切る）	2~3株
スープの素	4g
しょうゆ	大さじ2
酢	小さじ1
【水溶き片栗粉】	
片栗粉	大さじ2
水	大さじ2

### ☆作り方

- ①中華麺は別に蒸しておく（または炒める）。
- ②鍋に油を熱し、豚肉、人参、玉ねぎ、干しいたけの順に入れて炒める。
- ③水を（具材が浸るくらいを目安に）入れる。
- ④煮立ってきたらあくを取り、キャベツ、もやしを入れる。
- ⑤スープの素、しょうゆを入れて味を調える。
- ⑥水で溶いた片栗粉をよく混ぜながら加えてとろみをつける。
- ⑦小松菜、酢を加えてできあがり。

### <1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
355kcal	14.4g	8.2g	48mg	0.9mg	1.8g