

材料		1人分
材料名	分量(g)	
鶏ひき肉	10	
冬瓜	50	
しょうが	0.5	
冷凍おくら	10	
米粉麺	10	
かつおぶし	2	
こいくちしょうゆ	3	
清酒	1	
塩	0.5	
水	120	

料理の特徴

地場産品の米を加工した米粉麺を使用した料理です。米粉麺はのびにくく学校給食に使いやすい麺です。季節の野菜を入れて、味付けも変えて作ると料理のレパートリーも増えます。

米粉麺入り 冬瓜とおくらの スープ



作り方

かつおぶしでだしをとる。

冬瓜は皮をむき、種をとり1~1.5cmの角切り、しょうがはせん切りにする。

米粉麺は熱湯に1~2分入れてゆでて冷やし、ざるに置いて水を切る。

鍋にひき肉を入れから炒りする。だし汁を加え、しょうが、冬瓜を入れて煮る。

沸騰したら調味して米粉麺、おくらを入れてひと煮立ちさせる。

栄養価

エネルギー	55kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	1.0g
カルシウム	22mg
マグネシウム	17mg
鉄	0.6mg
亜鉛	0.5mg
レチノール当量	10μg
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	21mg
食物繊維	1.2g
食塩相当量	0.9g



平成21年度 学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。

調理のポイント

- ・米粉麺はかならずゆでてから使用する。
- ・季節の野菜などをたっぷりいれてもよい。

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	冷凍オクラ 5mmカット	1kg	995円	九州産のオクラを5mmカットし、バラ凍結にしました。火を通して色味がキレイに仕上がります。
	県産ひとめぼれ 白米粉めん	1kg	880円	宮城県産ひとめぼれを使用した米粉麺です。(1.5cmカット)常温で6ヶ月の保存ができます。