

主菜 - 麺類 g-07

ちゃんぽん

材 料	分量 (g)
中華麺	80.00
豚もも肉	5.00
えび(2L)	7.00
いか	10.00
ほたてがい(貝柱)	7.00
しょうが	0.30
にんじん	7.00
もやし	10.00
白菜	30.00
ねぎ	5.00
きくらげ	0.50
サラダ油	1.00
とりがら	6.00
豚骨	6.00
水	100.00
食塩	0.80
こしょう	0.03
しょうゆ(淡口)	5.00
でん粉	2.00
ごま油	1.00



エネルギー (kcal)	191
たんぱく質 (g)	10.3
脂質 (g)	3.1
カルシウム (mg)	43
鉄 (mg)	0.6
VA (μg)	127
VB (mg)	0.08
VB2 (mg)	0.05
塩分 (g)	1.9
食物繊維 (g)	2.1



作り方

にんじんは短冊切りにする。しょうがはみじん切りにする。白菜は2cm位、ねぎは小口切りにする。もやしも2~3cmに切る。きくらげは戻して適度な長さに切る。

油でしょうが・豚肉、きくらげ、にんじん、魚介類の順に炒めていく。麺を茹でる。

にスープを加え調味する。でん粉を溶き入れる。

白菜・もやしを入れ、ごま油を加える。ねぎを入れる。



ミニ菜飯, 牛乳, ちゃんぽん, 中華サラダ, ぶどうゼリー