

## ★親子で給食アレンジ★

給食の人気メニューをご紹介します。今日のおかずの1つにいかがですか？  
栄養たっぷりの切り干し大根を使用した大人気メニューです！

### 「切り干し大根入り焼きそば」

#### <食材（3人分）>

- ★中華麺・・・・・・・・・・2袋（300g）
- ★豚肉・・・・・・・・・・120g
- ★切り干し大根・・・・・・・・30g
- ★にんじん・・・・・・・・1／2本
- ★キャベツ・・・・・・・・1／6玉
- ★いか・・・・・・・・・・1杯
- ★ちくわ・・・・・・・・・・3本
- ★生姜の甘酢漬け（紅生姜）・・・お好みで
- ★青のり、花かつお、塩、こしょう  
・・・・・・・・各少々
- ★和風だし・・・・・・・・・・小さじ1
- ★しょうゆ・・・・・・・・・・少々
- ★ソース・・・・・・・・・・大さじ4
- ★サラダ油・・・・・・・・・・適量



#### 給食室ではこんなことをしています！

中華麺をスチームコンベクションオープンという大きな機械で焼いて焼き目をつけてから、炒め調理をしています。

安全のため、  
温度確認して  
います！



#### <作り方>

- ①豚肉は、食べやすい大きさに切っておく。いかは、短冊切りにする。  
ちくわは、3ミリの小口切りにする。
- ②切干し大根は、戻してざく切りにする。にんじんは4cmくらいのせん切りにし、  
キャベツは厚めのせん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉といかを入れ、塩こしょうして炒める。
- ④③ににんじん、キャベツ、ちくわを加え、さらに炒める。野菜に火が通ったら  
切干大根を入れてさらに炒める。
- ⑤④に麺を加え、全体に火がまわったら、調味料を加え仕上げる。
- ⑥⑤を器に盛り付け、生姜、青のり、花かつおを散らしてでき上がり。

このレシピは大府市のホームページを参考にしています！他にも多くの人気メニューが紹介されているので、ぜひご覧ください☆「**大府市 お勧めレシピ**」で検索！