

汁物	ニュートantanメン風春雨スープ	
	料理の特徴 川崎のソウルフード「ニュートantanメン」を給食用にアレンジした献立です。中華麺の代わりに春雨を使い、パプリカとラー油で赤みを出しています。また、川崎市内産の香辛子粉を加えています。	
	エネルギー101kcal、食塩相当量 1.4g	
材料（4人分） ※中学生の量を基にしています。		作り方 1 にんにくはみじん切り、たまねぎは縦半分に切ってからスライスし、卵は割りほぐしておく。 2 春雨は水で戻し半分の長さに切る。 3 鍋にごま油と豆板醤、にんにくを入れて弱火で炒める。 4 香りが出たら、豚ひき肉を加え、よく炒める。豚ひき肉の色が変わったら、たまねぎを加えて更に炒める。 5 水を入れ、あくをとりながら煮る。 6 調味料を加え、もやしを加えて煮る。 7 ひと煮立ちしたら、春雨を加えて煮る。 8 パプリカ、香辛子粉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 9 沸騰したところに溶き卵を少しずつ加える。最後にラー油を入れて仕上げる。
給食の献立（中学校） 		麦ごはん とり肉の塩こうじから揚げ にんじんしりしり ニュートantanメン風春雨スープ 牛乳 ※学校給食で使用する中華スープの素は液体で、食塩が含まれていないため、市販のものを使用する場合は、様子を見ながら加減してください。 ＊香辛子粉の代わりに一味唐辛子を少量加え、辛さの調整をしてもよいでしょう。
川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～ 学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。		

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会