

自校の特色ある献立

塩尻東小学校

献立名	東っこラーメン																																																						
由来	<ul style="list-style-type: none"> 東小祭は幾多の先輩たちが積み上げてきた児童の伝統行事である。東小祭のリクエストメニューが元気が出そうな野菜たっぷりのごまみそラーメンである。ほうれん草とピーマンの緑は、阿礼の杉をあらわしている。 																																																						
特産物の利用	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草、ピーマン、その他季節のやさいをいっぱい 																																																						
活用方法	<ul style="list-style-type: none"> 行事の時やリクエストに応じて取り入れる。 																																																						
レシピ	<p>材 料</p> <table border="0"> <tr> <td>・ラーメン</td> <td>150 g</td> <td>・鶏がら・豚骨</td> <td>22 g</td> <td rowspan="4">} a</td> </tr> <tr> <td>・豚ひき肉</td> <td>20 g</td> <td>・ねぎ</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>・にんじん</td> <td>10 g</td> <td>・しょうが</td> <td>0.4 g</td> </tr> <tr> <td>・玉ねぎ</td> <td>15 g</td> <td>・酒</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>・もやし</td> <td>20 g</td> <td>・トウバンジャン</td> <td>0.2 g</td> <td rowspan="4">} b</td> </tr> <tr> <td>・ピーマン</td> <td>8 g</td> <td>・にんにく</td> <td>0.3 g</td> </tr> <tr> <td>・キャベツ</td> <td>20 g</td> <td>・しょうゆ</td> <td>6 g</td> </tr> <tr> <td>・味メンマ</td> <td>8 g</td> <td>・みそ</td> <td>8 g</td> </tr> <tr> <td>・ホールコーン</td> <td>8 g</td> <td>・みりん</td> <td>0.6 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・ほうれん草</td> <td>10 g</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・サラダ油・ごま油</td> <td>1.5 g</td> <td>・ねぎ</td> <td>3 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>・すりごま</td> <td>2 g</td> <td></td> </tr> </table> <p>作り方</p> <p>水に a を入れ、煮込んでだしをとる。 ピーマン、ほうれん草は鮮やかな緑に茹でておく。 切った野菜とひき肉を炒め、b で調味する。 を加えてスープを作る。 火を止めたところで、すりごま、ねぎ、 を加える。 ラーメンにかける。</p>	・ラーメン	150 g	・鶏がら・豚骨	22 g	} a	・豚ひき肉	20 g	・ねぎ	2 g	・にんじん	10 g	・しょうが	0.4 g	・玉ねぎ	15 g	・酒	1 g	・もやし	20 g	・トウバンジャン	0.2 g	} b	・ピーマン	8 g	・にんにく	0.3 g	・キャベツ	20 g	・しょうゆ	6 g	・味メンマ	8 g	・みそ	8 g	・ホールコーン	8 g	・みりん	0.6 g		・ほうれん草	10 g				・サラダ油・ごま油	1.5 g	・ねぎ	3 g				・すりごま	2 g	
・ラーメン	150 g	・鶏がら・豚骨	22 g	} a																																																			
・豚ひき肉	20 g	・ねぎ	2 g																																																				
・にんじん	10 g	・しょうが	0.4 g																																																				
・玉ねぎ	15 g	・酒	1 g																																																				
・もやし	20 g	・トウバンジャン	0.2 g	} b																																																			
・ピーマン	8 g	・にんにく	0.3 g																																																				
・キャベツ	20 g	・しょうゆ	6 g																																																				
・味メンマ	8 g	・みそ	8 g																																																				
・ホールコーン	8 g	・みりん	0.6 g																																																				
・ほうれん草	10 g																																																						
・サラダ油・ごま油	1.5 g	・ねぎ	3 g																																																				
		・すりごま	2 g																																																				