

自校の特色ある献立

塩尻東小学校

献立名	<b>東っこラーメン</b>																																																																	
由来	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>																																																																	
特産物の利用	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草、ピーマン、その他季節のやさいをいっぱい</li> </ul>																																																																	
活用方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>行事の時やリクエストに応じて取り入れる。</li> </ul>																																																																	
レシピ	<p><b>材 料</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">・ラーメン</td> <td style="width: 15%;">150 g</td> <td style="width: 33%;">・鶏がら・豚骨</td> <td style="width: 15%;">22 g</td> <td rowspan="3" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">}</td> <td rowspan="3" style="vertical-align: middle;">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> <td rowspan="3" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">}</td> <td rowspan="3" style="vertical-align: middle;">b</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> </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> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・味メンマ</td> <td>8 g</td> <td>・みそ</td> <td>8 g</td> <td></td> <td></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> <td></td> </tr> <tr> <td>・ほうれん草</td> <td>10 g</td> <td></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> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>・すりごま</td> <td>2 g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>作り方</b></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	}	b	・もやし	20 g	・トウバンジャン	0.2 g	・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	}	b																																																													
・もやし	20 g	・トウバンジャン	0.2 g																																																															
・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																																																															