



# ごはん・パン・麺

おうちで作ろう!!  
♪学校給食♪

## なす入りミート麺



中華めんをうどんやスパゲッティに変えてソースをかけても、おいしくいただけます。



### 材料(4人分)

蒸し中華めん	4玉
サラダ油	適量
豚ひき肉	120g
サラダ油	適量
大豆(水煮)	80g
なす	2本
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1と1/2個
にんにく	1/2片
★ケチャップ	大さじ3
★トマトピューレ	大さじ6
★中濃ソース	大さじ1と1/2
★白ワイン	小さじ1
★塩	小さじ1/2
★こしょう	少々
★ナツメグ	少々
★こいくちしょうゆ	大さじ1/2
水	大さじ3
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

### 作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、蒸し中華めんを炒める。
- ②大豆・にんじん・玉ねぎ・にんにくはみじん切りに、なすは1cm位の角切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、にんにく・豚ひき肉を火が通るまで炒める。
- ④③に大豆と他の野菜を加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤④に大さじ3の水、★の調味料を加えてよく煮込み、味を調える。小さじ2の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑥①の中華めんをお皿に盛り、⑤をかけて出来上がり。

令和7(2025)年度



<その他のレシピはこちらから>



立川市学校給食課