

作ってみよう！給食レシピ～春雨の担々スープ～

材料(小学校中学年の分量で4人分)

・豚ひき肉	80g
・油	適量
・ガーリックパウダー	少々
・人参	20g・・・いちょう切りにする
・玉ねぎ	80g・・・薄切りにする
・もやし	40g
・ニラ	20g・・・1cm幅に切る
・春雨	16g・・・水でもどしておく
・豆乳	160g
・味噌	大さじ2
・みりん	小さじ1
・中華だし	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ2
・豆板醤	少々

A

作り方

- ① 油を熱し、豚ひき肉にガーリックパウダーを振り炒める。
- ② ①に人参・水・中華だしを入れ、沸騰したら玉ねぎ・もやしの順に加え煮る。
- ③ ②の野菜が柔らかくなったら、春雨と豆乳、調味料Aを加え煮る。
- ④ ③にニラ・豆板醤を加え、ひと煮立ちしたら出来上がり！



★食材一口メモ～たんたん～★

担々麺は中国生まれの料理で、辛く味付けしたひき肉を乗せるのが特徴です。

担々麺の『担』は中国語で『かつぐ』という意味があります。天秤棒で『かついて』売っていたからこの名前になりました。そのため、中国の担々麺は汁が無いのが普通で、汁あり担々麺は、日本で考えられたそうです。

