

# 作ってみませんか！ 給食の味！

令和6年度 第9号

伊佐市立学校給食センター



～令和7年1月14日（火）実施～

## ピリ辛フォー

### 材料 (4人分)

- ・豚ミンチ 120g
- ・大豆ミート(戻しておく) 25g
- ・おろしにんにく 2.5g
- ・おろし生姜 2.5g ★
- ・深ねぎ(みじん切り) 40g
- ・豆板醤 1.2g
- ・料理酒 8g
- ・ごま油 2g
- ・玉ねぎ(半分薄切り) 150g
- ・乾燥きくらげ(戻しておく) 3.2g
- ・チンゲン菜(ざく切り) 150g
- 鶏ガラスープの素 大さじ2
- 薄口醤油 大さじ2
- 濃口醤油 大さじ1
- 三温糖 4g
- ねりごま 20g
- 人参(短冊) 50g
- 筍(短冊) 70g
- クイッティオ 50g

### 【フォーとは】

ベトナムの代表的な麺料理のひとつで、米粉で作った平たい麺に、肉などの具材を煮込んだスープです。豆板醤が入っているので少しピリ辛です。味付けの量はお好みで調整されてください。

給食のフォーは豚ミンチの他に、大豆ミートを入れて調理しています。脂質が抑えられ、ヘルシーな仕上がりです。

### <作りかた>

- ① ごま油を引く。深ねぎの半分量、にんにく、しょうが、豆板醤、豚ミンチを入れ、料理酒をふり、炒める。
- ② 大豆ミート・人参・玉ねぎを軽く炒め、水を1リットル入れる。
- ③ 筍、きくらげを入れる。
- ④ ★を入れて味付けする。
- ⑤ クイッティオを入れる。
- ⑥ チンゲン菜と残りの深ねぎを入れて完成。

