



沖縄そば



☆☆ワンポイント☆☆

豚の角煮は、豚バラ肉を、黒砂糖、米焼酎（泡盛の代わり）、しょうゆでじっくり煮込むことで、味がしみこみ、子どもに大人気です。いりこ昆布でとっただしは風味がよく、豚の角煮をのせて食べることで味わい深い一品になります。



【材料】（4人分）		【作り方】
中華めん（乾めん）	120g	① 白ねぎは小口切り、かまぼこは3mm程度の厚さに切る。 ② 中華めんはゆで、水冷し、水気をきる。 ③ だしをとり、かまぼこを入れ、煮る。 ④ 中華めんはゆで、水冷し、水気をきる。 ⑤ だしをとり、かまぼこを入れ、煮る。 ⑥ 調味し、めん、白ねぎを入れ、塩で味をととのえる。 ⑦ ⑥と豚の角煮を盛り付ける。
かまぼこ	40g	
白ねぎ	45g	
しょうゆ（こいくち）	大さじ1弱	
〈だし〉		
いりこ（だし用）	12g	
こんぶ（だし用）	5cm角	
水	600ml	
塩	少々	
〈豚の角煮〉		
豚バラ肉（角煮用）	180g	
A	黒砂糖	大さじ1強
	米焼酎	大さじ1強
	みりん	小さじ1
	しょうゆ（こいくち）	小さじ2
	水	
		〈豚の角煮〉
		① 豚バラ肉は、10分ゆで、あく抜きをする。 たっぷりの湯で、30分ぐらいゆで、取り出す。
		② Aの調味料、水（豚バラ肉がつかう程度）を入れ、煮たせ、②の豚バラ肉を入れる。あく、油をとりながら、肉がやわらかくなり、照りが出るまで煮含める。
		※ 給食では、パンやご飯と組み合わせて提供しています。 ご家庭で作るときは、量を調整してください。