

あんかけスパ風めん 〈1人分〉

材 料

<u>ポークウインナ</u>	<u>15g</u>
<u>ベーコン</u>	<u>5g</u>
<u>うずら卵水煮</u>	<u>3個</u>
<u>にんじん</u>	<u>5g</u>
<u>たまねぎ</u>	<u>30g</u>
<u>キャベツ</u>	<u>15g</u>
<u>ピーマン</u>	<u>10g</u>
<u>サラダ油</u>	<u>0.3g</u>
<u>塩</u>	<u>0.4g</u>
<u>黒こしょう</u>	<u>0.06g</u>
<u>コンソメスープの素</u>	<u>1g</u>
<u>砂糖</u>	<u>0.5g</u>
<u>しょうゆ</u>	<u>3g</u>
<u>トマトケチャップ</u>	<u>15g</u>
<u>トマトピューレ</u>	<u>5g</u>
<u>チリペッパーソース</u>	<u>0.1g</u>
<u>でん粉</u>	<u>4g</u>
<u>水</u>	<u>80~90ml</u>

作 り 方

- ① にんじん・たまねぎ・キャベツ・ピーマンは細切りにする。
- ② ポークウインナは1/3の斜め切りまたは小口切りにする。
- ③ ベーコンは1cmくらいに切る。
- ④ うずら卵はゆでる。
- ⑤ 油を熱し、ベーコン・にんじん・たまねぎ・ポークウインナの順に塩・黒こしょうしながらいため、水を加え煮る。
- ⑥ 沸騰したらあくを取り、キャベツ・ピーマン・コンソメスープの素・砂糖・トマトケチャップ・トマトピューレ・しょうゆ・チリペッパーソースを入れ煮る。
- ⑦ ⑥にうずら卵を入れ煮る。
- ⑧ 煮立ったら水溶きしたでん粉を加えひと煮立ちさせる。
- ⑨ めんに⑧をかける。(給食ではソフトめんを使っています。)