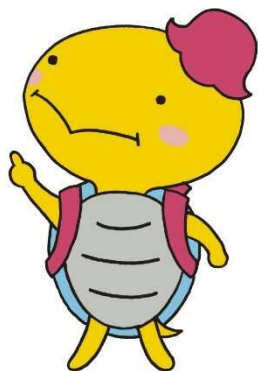


五目あんかけきしめん



きしめんは、平打ちうどんの一種で、名古屋地方の名物です。名前の由来にはいろいろな説がありますが、キジ肉を入れためんという意味の「きじめん」がその一つとされています。

材料（一人分）

きしめん	一玉
鶏肉	25 g
かまぼこ	10 g
油揚げ	5 g
にんじん	10 g
はくさい	15 g
ほうれんそう	10 g
ねぎ	5 g
干しいたけ	0.4 g
塩	0.6 g
しょうゆ	6.5 g
みりん	1 g
かたくり粉	3 g
むろけずり	1.5 g
水	90～100 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじん・はくさいは細切りにする。
- ② ほうれんそうは2cmくらいに切りゆで、流水でさまし水切りする。
- ③ ねぎは小口切りまたは斜め切りにする。
- ④ しいたけはぬるま湯でもどし細切りにする。
- ⑤ かまぼこは小口切りにする。
- ⑥ 油揚げは細切りにしゆで油ぬきする。
- ⑦ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て取り出す。
- ⑧ だし汁の中ににんじん・鶏肉・しいたけを入れ煮る。
- ⑨ 沸騰したらあくを取り、塩・しょうゆ・みりん・かまぼこ・油揚げ・はくさい・ねぎを入れ煮る。
- ⑩ 煮立ったら水溶きしたかたくり粉・ほうれんそうを加え沸騰したら火を止める。

☆ 給食では、きしめん一玉に⑩の汁をからませながら食べます。