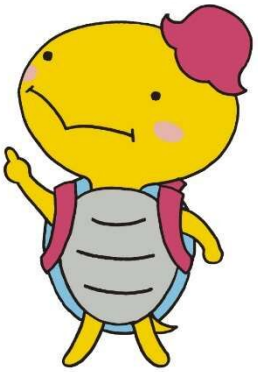
小学校給食レシピ　主食と主菜を兼ねるもの（めん）

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

☆　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２㎝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。

名古屋市教育委員会