

料理名	ゆうこう味噌ちゃんぽん！		
材料	分量（1人分）	分量（4人分）	作り方
豚肉	10	40	①玉ねぎをくし形3mmにスライスする。にんじんを千切りにする。
ちゃんぽん麺	35	140	②ピーマンを5mm幅に千切りにする。キャベツは2cm角切りにする。
小巻き（かまぼこ）	10	40	③かまぼこを5mm幅に切る。
キャベツ	25	100	④ゆうこうは半分に切り、果皮を薄く剥き、白ワタは取り除いて、千切りにし、実は果汁を搾り取る。
玉ねぎ	10	40	⑤鍋を火にかけ、サラダ油をひき、豚肉を炒める。玉ねぎ、にんじんを炒める。
ピーマン	10	40	⑥水を加え、白湯とケイトンタンを加える。
にんじん	10	40	⑦かまぼこ、キャベツ、ピーマンを加える。
チキンブイヨン	2	8	⑧ちゃんぽん麺を加える。
白湯	2	8	⑨米みそ、ゆうこうの果汁と果皮を加え、ひと煮たちして仕上げる。
食塩	0.1	0.4	
水	110	440	
米みそ	7	28	
ゆうこう	1	4	



長崎市教育委員会 作