

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。 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。 ③かまぼこを５mm幅に切る。 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。 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。 ⑥水を加え、白湯とケイトンタンを加える。 ⑦かまぼこ、キャベツ、ピーマンを加える。 ⑧ちゃんぽん麺を加える。 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。
ちゃんぽん麺	35	140	
小巻き（かまぼこ）	10	40	
キャベツ	25	100	
玉ねぎ	10	40	
ピーマン	10	40	
にんじん	10	40	
チキンブイヨン	2	8	
白湯	2	8	
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