



主食



富士宮焼きそば



給食では、焼きそばを食缶に入れて運ぶ際に麺が蒸され、給食ならではの食感になります。

©富士宮市さくやちゃん

材料

ご家庭で作りやすい分量です

- サラダ油 大さじ1/2
- 肉かす 10g
- 豚こま切れ肉 150g
- 酒 小さじ1
- キャベツ 1/4個
- やきそば麺 2袋
- 湯 100ml
- 中濃ソース 大さじ2強
- ウスターソース 大さじ1
- いわし粉 少々

作り方

- ①キャベツを2cm幅に切る。
 - ②フライパンに油をひき、肉かす、豚肉、酒を入れて炒める。
 - ③肉の色が変わったら、キャベツを加える。
 - ④やきそば麺を加えて更に炒める。
- ※学校給食では、麺にしっかり火が通るように蓋をして20分蒸し焼きにします。
- ⑤中濃ソース、ウスターソースで味を調える。
 - ⑥最後にいわし粉をまぶす。

富士宮市の公式YouTubeで給食センターで焼きそばを作る様子を紹介しています。詳しくはこちら→



Q給食のみみつ5 やきそば編

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- 牛乳
- パン
- 富士宮焼きそば
- 彩野菜のサンラータン
- お茶デザート

給食では、焼きそばだけでは主食が足りないのでパンをつけています。

