



「このタレおいしかったです。家でも作りたいので教えてください。」と、リクエストがありました。体育祭予行の日でしたので、さっぱりとおいしく食べてもらえたようです。

ハンパンスー  
棒々鶏めん（5人分）

〔材料〕

蒸し中華めん	.....	900g
鶏むね肉（皮なしこま）	.....	150g
きゅうり（せん切り）	.....	125g
にんじん（せん切り）	.....	25g
もやし	.....	150g
しょうが（みじん切り）	.....	2g
ながねぎ（みじん切り）	.....	40g
ごま油（炒め用）	.....	適量
だし（かつおだし）	.....	130g
氷（ロックアイス）	.....	250g



A

しょうゆ	.....	90g		
三温糖	.....	40g	.....	上白糖でもよい
酢	.....	30g		
本みりん	.....	15g		
酒	.....	15g		
ごま油	.....	15g		
ラー油	.....	適量		
ねりごま	.....	25g		

〔作り方〕

- 1 中華めんは分量のお湯（袋の表示参考）ゆでるまたは蒸す（給食では蒸す）。
- 2 きゅうり、にんじん、もやしはゆでて、水気を切り、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 Aの調味料はよく混ぜ合わせておく。
- 4 鍋に適量のごま油を熱し、しょうが、ながねぎ、鶏肉を加えて炒める。
- 5 4にだしと3の合わせ調味料を加えて加熱する。  
粗熱をとり、2の野菜と氷（ロックアイス）を加える。
- 6 1のめんを盛り付け、5のたれをかけて出来上がり。

\*学校給食では、食材は加熱して衛生管理をしています。