



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 66

第2次 とよあけ健康21計画

## とんこつちゃんぽん風しらたきちゃんぽん



野菜1人  
140g

### ★材料(2人分)★

・はくさい	160g
・もやし	80g
・ねぎ	40g
・えび	30g
・水	600ml
・しらたき	300g
・油	30ml
・とんこつスープ	50ml
・かまぼこ	30g
・コーン	5g
・メンマ	30g

### ★作り方★

- ①白菜は短冊切りにする。ねぎは乱切りにする。
- ②白菜、ねぎ、もやし、えびを炒める。
- ③水ととんこつスープを入れる。
- ④沸騰してからしらたきを入れる。
- ⑤皿にうつしてメンマ、コーン、かまぼこを入れ完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 國領択哉さん】