

保育園給食のレシピ

ジャージャー麺

分量 おとな2人
子ども2人

作りやすい分量で
表示してあります。

| | | | |
|-------|-------------|------|---------|
| 干しうどん | 250g | みそ | 大さじ1強 |
| 豚ひき肉 | 175g | 砂糖 | 大さじ1/2強 |
| ねぎ | 75g (30cm位) | しょうゆ | 大さじ1弱 |
| にんにく | 少々 | だし汁 | 300cc |
| 油 | 10g (大さじ1弱) | 片栗粉 | 大さじ1強 |
| きゅうり | 75g (大1/2本) | 水 | 大さじ1強 |

} 溶く

《作り方》

- ① うどんは茹でて水にとって冷まし、水気をきっておく。
- ② きゅうりは干切りにする。
- ③ にんにく、ねぎはみじん切りにしておく。
- ④ フライパンに油を熱し、にんにくを入れる。香りが出たらひき肉を入れて炒める。
- ⑤ 肉に火が通ったら、ねぎを加えて炒める。
- ⑥ だし汁を調節しながら加え、調味料を加えて煮る。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ うどんときゅうりを盛り付けたら、肉みそをかける。



～ポイント～

ねぎは肉の臭みを取る役目もあります。
食欲が落ちる夏でも、にんにくなどの香りが食欲をそそるメニューです。

《組み合わせ》

黄・赤のお皿 (主食・主菜) : ジャージャー麺
緑のお皿 (副菜) : 野菜スープ, サラダ, 果物
など

☆ この料理は「黄・赤」のお皿 (主食・主菜) です。