

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

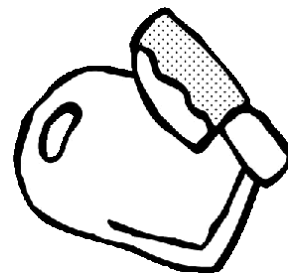
作りやすい分量で
表示してあります。

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。