みんな大好き　ジャージャー麺

＜材料＞　大人２人子ども２人分

豚ひき肉	200ｇ
人参	１本
長ねぎ	1/2本
油	適量
・味噌	36ｇ（大さじ2）
・醤油	6ｇ（小さじ１）
・砂糖	9ｇ（大さじ１）
・水	300ｃｃ
★片栗粉	9ｇ（大さじ１）
★水	50ｃｃ

中華麺　　お好みの量
（保育園では、中華乾麺を使用しています）

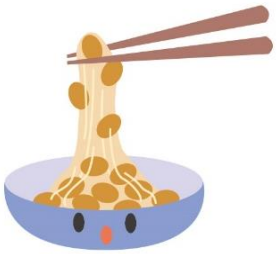
＜作り方＞
①長ねぎ、人参は粗みじん切りにする
②ひき肉、長ねぎ、人参を油で炒める
③火が通ったら、水を加えて煮る
④・の調味料を加える
⑤★の水溶き片栗粉でとろみをつける
⑥中華麺を茹でて、洗って水切りし、あんをかけて完成

お好みで、千切りしたきゅうりを乗せてください

おかわり続出！　納豆炒飯

＜材料＞　2合分

米	２合
納豆	2PK
長ねぎ	1/2本
人参	1/2本
油	適量
醤油	14ｇ（大さじ１弱）
ごま油	適量
炒りごま	適量



＜作り方＞
①長ねぎ、人参を粗みじん切りにする
②長ねぎ、人参を油で炒める
③研いだ米、②、醤油を入れ炊飯する
④納豆を油で軽く炒める
⑤炊き上がったら、④、ごま油、炒りごまを混ぜ合わせる

保育園で大人気のおやつレシピです
具材は、長ねぎ、人参以外にも、きのこ類、玉ねぎなど何でも構いません
ごま油、炒りごまを加える事によって、香ばしさがアップし、美味しさに繋がります