冷やし豆乳坦々うどん

＜材料＞　大人２人子ども２人分
▲豚ひき肉　150ｇ
▲長ねぎ　中1本（粗みじん切り）
▲生姜、にんにく　お好みで
▲油　適量
〇味噌　12ｇ（小さじ2）
〇酒　2.5ｇ（小さじ1/2）
〇砂糖　5ｇ（小さじ2弱）
〇醤油　7.5ｇ（小さじ1強）
〇水　75g
★片栗粉　10ｇ（大さじ1弱）
★水　30ｇ（大さじ2）
●豆乳　80ｇ
●麺つゆ　7ｇ（濃縮に合わせる）
ブロッコリー　適量

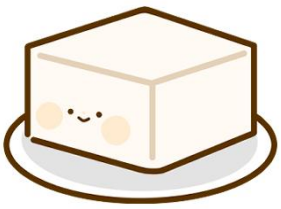
＜作り方＞
①▲を炒める
②火が通ったら、〇を加える
③★でとろみをつける
④豆乳と麺つゆを合わせる
（麺つゆの濃縮倍率により、めんつゆの量を変えてください）
⑤茹でたうどんをお椀に入れ、豆乳つゆをかけて、肉あんをかける
⑥茹でたブロッコリーを添えて完成

めんつゆを水で割らずに、豆乳で割るとコクが出て、美味しいですよ。
練りごまやすりごまを入れると、美味しさアップします。

豆腐チキンナゲット

＜材料＞　大人2人　子ども2人
鶏ひき肉　200g
木綿豆腐　120ｇ
〇マヨネーズ　大さじ1.5
〇味噌　小さじ1
〇塩　少々
〇片栗粉　大さじ1.5
油　適量

＜作り方＞
①豆腐を水切りする
（豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジ500wで２分ほど）
②鶏ひき肉と水切りした豆腐を合わせる
③〇の調味料を加え、混ぜ合わせる
④スプーン2本使い、形を作り、フライパンで揚げ焼きにする
⑤火が通ったら完成



ビニール袋で作れば、洗い物も少なくて楽です。
豆腐とマヨネーズを使用することで、ふんわりやわらかいナゲットが出来ます。（園では豆乳マヨネーズを使用しています）