



冷たい麺の

季節になりました

ジュージャー麺

<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



ひとあじ違う

子どもが好きな味

ケチャップ麻婆豆腐

<材料> 大人2人子ども2人

豆腐 350g
 長ねぎ 50g
 豚ひき肉 150g
 油 適量

○ケチャップ 45g
 ○醤油 11g
 ○砂糖 7g
 ○酒 10g
 片栗粉5g + 水150g
 (水溶き片栗粉)
 ごま油 適量

<作り方>

- ①豆腐はさいの目に切り、下茹でするか、レンジで加熱して、水切りする
- ②豚肉、みじん切りにした長ねぎを炒める
- ③②の火が通ったら、ひたひたの水加減で水を加える
- ④○の調味料を加える
- ⑤水切りした豆腐を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑥仕上げにごま油をかける



