



冷たい麺の
季節になりました

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



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



