

冷やし豆乳坦々うどん

＜材料＞ 大人2人子ども2人

豚ひき肉 150g

長ねぎ 50g（粗みじん切り）

●生姜、にんにく 適量

●味噌 12g

●醤油 7.5g

●きび砂糖 5g

●水 75g

★片栗粉 10g（水で溶く）

■豆乳 400cc

■麺つゆ 適量

＜作り方＞

①豚ひき肉と、長ねぎを炒める

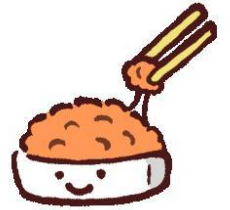
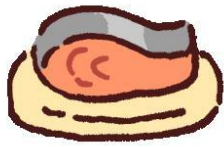
②●の調味料で味付けする

③★の片栗粉でとろみをつける

④■の豆乳、麺つゆを合わせて
好みの濃さにする

⑤茹でたうどんに、豆乳麺つゆを
かけて、豚肉あんをかける

⑥お好みでいかにブロッコリー
を乗せる



メロンパン風トースト

＜材料＞

食パン 2枚

●小麦粉 大さじ1

●きび砂糖 小さじ2

●菜種油 小さじ1.5

★牛乳 小さじ2/3

★バニラエッセンス 少々

保育園では、菜種油で作って
いますが、バターで作ると
より美味しいです

＜作り方＞

①●を混ぜ合わせる

②①に★牛乳を少しずつ加えて
なめらかにする

③お好みでバニラエッセンスを
加える

④パンに塗って、トースターで焦げ
目が付くまでやく

（塗った後、包丁で格子状に切れ
込をいれる）

