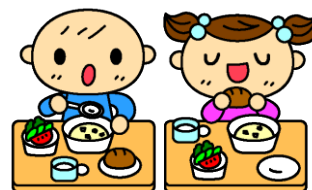


保育園給食 おすすめレシピ



肉みそそば

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
蒸し中華めん	540 g	3玉	90 g
油(麵炒め用)	12 g	大さじ1	2 g
豚ひき肉	180 g		30 g
しょうが汁	少 々		少 々
酒	6 g	小さじ1強	1 g
油	6 g	大さじ1/2	1 g
長ねぎ	30 g	1/4本	5 g
だし汁	360 g	カップ2弱	60 g
赤みそ	48 g	大さじ3弱	8 g
砂糖	24 g	大さじ3弱	4 g
酒	12 g	大さじ1弱	2 g
しょうゆ	18 g	大さじ1	3 g
片栗粉	12 g	大さじ1＋小さじ1	2 g
もやし	120 g	1/2袋	20 g
にんじん	60 g	1/2本	10 g

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

- ① 豚ひき肉にしょうが汁と酒をもみ込んで、下味をつける。
- ② もやしはざく切り、にんじんは千切りにして、茹でる。
- ③ 長ねぎはみじん切りにする。
- ④ 油を熱し、①の豚ひき肉と③の長ねぎを炒め、だし汁を加えて煮る。
- ⑤ Aの調味料を合わせておき、④に加える。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ 中華麺は2～3つに切り、ほぐして油で炒める。
- ⑧ 麺を皿に盛り、⑥のあんをかけ、その上に②のもやしとにんじんをのせる。