

豆乳ごまみそうどん

材料(幼児4人分)

- ゆでうどん…320g
- 豚バラ肉(スライス) …100g
- 白菜…1枚
- 人参…1/5本
- 長ねぎ…1/6本
- 油揚げ…1/4枚
- 無調整豆乳…200ml
- 水…500ml
- 花かつお…5g
- 昆布…適量
- みそ…大さじ2強
- しょうゆ…小さじ2
- すりごま…大さじ1
- 食塩…小さじ1/2
- みりん…大さじ1/2
- ごま油…適量

作り方

- ① 水に昆布を入れ、30分位つけたら火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。花かつおは電子レンジで500w40秒ほど加熱し、パリパリになったらビニール袋に入れ、砕いておく。
- ② 白菜は短冊切り、人参はいちょう切り、長ねぎは小口切り、油揚げは熱湯をかけ油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 炒めた豚肉、野菜、油揚げを①に入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④ 粉碎した花かつお、すりごま、豆乳、調味料を加える。
- ⑤ 最後にごま油を加え、ゆでうどんにかける。

POINT!

- ◇ 豆乳を入れた後は分離を防ぐため、沸騰させないようにしましょう。
- ◇ 花かつおを電子レンジで加熱することで、よりかつお節の風味を感じることができます。
- ◇ 大人はラー油を加えるとピリ辛でおいしいです。
- ◇ うどんをラーメンなどの他の麺に変えて作ることもできます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 265 kcal たんぱく質 9.5g カルシウム 66mg 鉄 1.4mg

