

ジャージャーめん



材料(幼児4人分)

- ・蒸中華めん…360g
- ・酒…小さじ1
- ・ごま油…小さじ2
- ・みそ…小さじ4
- ・豚ひき肉…200g
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・砂糖…大さじ1
- ・生姜、にんにく
- ・片栗粉…小さじ1
- (チューブ可)…少々
- (水…小さじ2)
- ・油…小さじ1
- ・きゅうり…1本

作り方

- ① めんの上にトッピングするきゅうりを千切りにして冷やしておく。
玉ねぎ、生姜、にんにくは、みじん切りにする。
- ② 生姜・にんにくを油で炒めて香りを出し、玉ねぎを辛みがなくなるまで炒める。豚ひき肉を加え、パラパラになるように炒める。
- ③ 調味料を加え、具に水分がなければ水を適量足す。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 電子レンジで温めためんにごま油をからめる。
- ⑥ めんの上にあんときゅうりをのせる。

POINT!

- ☆ 豆板醤・甜面醤を加えると、大人の味になります。
- ☆ 卵黄をのせるとコクが増し、オシャレな料理に仕上がりおすすめです。
- ☆ エネルギー・たんぱく質は摂ることができますが、鉄分が不足しているため、卵と豆腐の中華風スープを付けるとおいしく補うことができます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 350 kcal たんぱく質 15.3g カルシウム 27mg 鉄 1.2mg

