

ジャージャーうどん



材料(幼児4人分)

- ゆでうどん…400g
- ごま油…小さじ1
- おろし生姜…少々
- 豚ひき肉…120g
- 長ねぎ…5cm
- しいたけ…1個
- なす…1/4本
- トマト…1/4個
- 水…3/4カップ
- 鶏がらだし…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ2
- みそ…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1/2
- 片栗粉…小さじ2
- すりごま…小さじ1

作り方

- ① 長ねぎはみじん切り、しいたけ、なす、トマトは1cmの角切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、生姜、豚ひき肉を炒める。野菜を加えて炒め、水を加えて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら調味料で味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。肉みそができたらしりごまを混ぜる。
- ④ うどんをゆでて（またはレンジで加熱）水気を切ったら皿に盛り、肉みそをかける。

POINT!

- ☆ 冷たいうどんや、大人向けにはコチュジャンや豆板醤を入れてもおいしく食べられます。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 197 kcal たんぱく質 9.1 g カルシウム 33mg 鉄 0.9mg

