豆乳担々麺



材料（幼児4人分）

•蒸し中華めん…480g

【肉みそ】
•豚ひき肉…180g
•おろしにんにく…少々
•おろし生姜…少々
•長ねぎ…1/3本
★みそ…大さじ1
★酒…小さじ1
★砂糖…小さじ1
★しょうゆ…小さじ1

【スープ】
•水…400cc
•無調整豆乳…200cc
•鶏がらだし…大さじ1
•塩…小さじ1/2
•しょうゆ…小さじ1
•すりごま…大さじ3

作り方

① 【肉みそ】は、フライパンで豚ひき肉・にんにく・生姜・長ねぎを炒め、★の調味料を加えて味を調整する。

② 【スープ】は、材料を鍋に入れて沸かす。すりごまは最後に加える。

③ 中華めんをゆでて器に盛り、スープを注ぎ、肉みそを盛って完成。

POINT!

✧ こどもはそのまま、大人はラー油を加えてもおいしいです。

✧ 中華めんは乾めん・蒸しめん・冷凍めんどれでも大丈夫です。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー 476kcal　たんぱく質 21.9ｇ　カルシウム 59mｇ　鉄 2.3mg