

# 保育所のおすすめレシピ

## 主食：肉みそうどん



写真左が「肉みそうどん」です。きゅうりの代わりに小松菜を使用しています。

### 【材料：4人分】

(大人2人分と子ども2人分)

うどん(乾麺)	300グラム
豚ひき肉	150グラム
にんにく	1/4片
しょうが	1/6個
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1
玉ねぎ	中1個
にんじん	約1/2本
味噌	大さじ3強
砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1
きゅうり	1本
もやし	2/3袋

### ワンポイント：

肉みそに水溶き片栗粉を加えるときは、肉みそが沸騰してる所に回し入れて、手早く、しっかりかき混ぜましょう。

### 作り方

#### 【肉みそを作る】

- ①にんじん、玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋にごま油を入れて、にんにく、しょうがを弱火で炒める。香りが出てきたら、玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、にんじん・豚ひき肉・酒を加えて、ひき肉を木べらで炒めほぐし、パラパラにする。
- ③豚ひき肉の色が変わり、火が通ったら、中火で20分程煮込む。この時、水分が全く無ければ、水を適量加える。煮ている最中、2回程全体をかき混ぜる。焦げそうな場合は火を弱火に調整する。
- ④煮えたら、調味料を加えて2~3分煮て、なじませる。中火にして水溶き片栗粉を加えて、よくかき混ぜて、とろみをつける。

#### 【トッピングの具材を切る】

- ①きゅうりは千切りに切る。
- ②もやしはゆでる。(子ども用は食べやすい大きさに切る。)

#### 【うどんをゆでる】

- ①たっぷりのお湯をわかし、麺を表示時間通りにゆでる。
- ②ゆであがったら、麺をざるに移し、流水で冷やした後、水気をしっかり切る。

#### 【盛り付けをする】

皿にうどんを盛りつける。その上にもやし、きゅうりを順にのせて、肉みそをかけて、できあがり。

(子ども1人分)エネルギー：299 キロカロリー たんぱく質：11.2グラム 食塩相当量：1.8グラム  
(大人1人分)エネルギー：598 キロカロリー たんぱく質：22.4グラム 食塩相当量：3.6グラム