


# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	じゃじゃ麺 (主食+主菜+副菜)			
分量 ※大人3～4人分				
材料	分量	備考		
うどん(乾麺)	300g			
豚ひき肉	150g			
サラダ油	大さじ1と1/2			
たけのこ(ゆで)	中1/3本	粗みじん		
玉ねぎ	中1個	粗みじん		
干し椎茸	2枚	粗みじん		
しょうが	1かけ	みじん		
きゅうり	1本	千切り		
みそ	大さじ3強(60g)	(A)		
しょうゆ	小さじ5(30g)	(A)		
砂糖	大さじ3弱(24g)	(A)		
酒	大さじ1強(18g)	(A)		
塩	少々	(A)		
ごま油	小さじ1弱(3g)	(A)		
干し椎茸の戻し汁	1/2カップ			
片栗粉	小さじ1	水溶き		
水	小さじ2	片栗粉		
手順(家庭用)				
<p>(1) 干し椎茸は水で戻し、戻し汁をとっておく。</p> <p>(2) たけのこ、玉ねぎ、干し椎茸、しょうがはみじん切り、きゅうりは千切りにする。</p> <p>(3) 【肉みそを作る】フライパンに油をひいて豚肉を炒め、肉の色が変わってきたら(2)を入れてよく炒め合わせる。野菜に火が通たら(A)の調味料と椎茸の戻し汁を加えて味をしみ込ませる。</p> <p>(4) 味が整ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>(5) うどんを茹で、良い固さになったらザルにあけて流水でしめる。</p> <p>(6) 皿にうどんを盛って肉みそをかけ、きゅうりを添えて出来上がり。</p>				
<p><b>給食室からのメッセージ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園用にアレンジした、じゃんじゃん食べれる盛岡の郷土料理です。</li> <li>・保育園では赤みそを使用していますが、お好みのみそ、にんにく、豆板醤、ラー油等を加えたり紅しょうが、卵、長ねぎ等をトッピングするのもおすすめです。</li> </ul>				
<p>栄養価(幼児1人分)            エネルギー335kcal たんぱく質12.1g 脂質9.1g 食塩相当量2.5g</p>				

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。



作成：新座市立第二保育園