



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん

## 作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

### ジャージャー麺

【材料】子ども6人分

蒸し中華麺	400g程度
サラダ油	大さじ1
干し椎茸(戻す)	2個
たまねぎ	1/2個程度
豚ひき肉	120g
ゆでたけのこ	90g
みそ	30g(大さじ2程度)
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
だし汁	100~120cc
片栗粉	小さじ2(同量の水でとく)
ごま油	少々(仕上げの香りづけ)
グリーンピース	大さじ2程度(飾り)

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 209kcal
- ・たんぱく質 9.2g
- ・脂質 5.0g
- ・塩分 1.0g

#### 【作り方】

- ① 干し椎茸は水戻しする。グリーンピースは茹でて水にとっておく。椎茸、たまねぎ、ゆでたけのこはみじん切りにする。鍋にサラダ油を熱し、ひき肉を炒める。肉がパラパラになったら、椎茸、たまねぎ、たけのこを炒める。
- ② だし汁(中華スープでも可)を入れて加熱する。
- ③ みそ、砂糖、しょうゆを入れて調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を垂らす。
- ④ 別に炒めておいた中華麺を皿に盛り付け、③の肉みそだれをかけ、グリーンピースを飾る。

★市販の中華スープを使う場合は、調味料を加減してください。



みそだれをご飯にかけて食べてもおいしくいただけます。

大人が食べるときには好みでラー油を足してみてもいいでしょう。