

ジャージャー麺



メモ

中華麺でもうどんでも美味しいです。冷たい麺なので、夏の暑い日にもおすすめです。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
205kcal	11.2g	40mg	1.5mg

レシピ（おやつ）

ジャージャー麺

《材料 幼児4人分》

- ゆで中華麺 2玉
- もやし 60g
- きゅうり 1/3本
- 豚ひき肉 160g
- ねぎ 15cm
- 生姜 少々
- 干し椎茸 10g
- 人参 3cm程度
- にんにく 1かけ
- 味噌 大さじ1
- 醤油 大さじ2/3
- 砂糖 大さじ1と1/3
- 酒 小さじ1
- 油 適量
- ごま油 適量

《作り方》

- ① 野菜はみじん切りにする。きゅうりは千切り、もやしは加熱して刻む。
- ② 鍋でにんにく、生姜を炒め、香りが出たら肉を炒める。
- ③ 色が変わったらみじん切りにした野菜を加えて炒める。
- ④ 火が通ったら調味料を加えて味を調える。きゅうりともやしは合わせておく。
- ⑤ 麺はさっと茹でて水で冷やし、ごま油をまぶしておく。
- ⑥ ⑤に、④で作った肉みそ、きゅうり・もやしを飾って出来上がり！！