

## \* 保育園のおすすめレシピ \*

### ジャージャー麺

#### ひとくちメモ

保育園のおやつとして提供しているレシピです。作る量を増やして食事として食べるのもおすすめです。

<材料 幼児5人分>

|        |                 |
|--------|-----------------|
| 干しうどん  | 100g            |
| もやし    | 80g             |
| 豚ももひき肉 | 80g             |
| 長葱     | 30g             |
| 生姜     | 2g              |
| 味噌     | 小さじ1・1/3 (7.5g) |
| 醤油     | 小さじ1・1/3 (7.5g) |
| 砂糖     | 小さじ1・2/3 (5g)   |
| 酒      | 小さじ1/2 (2.5g)   |
| 油      | 適量              |



<作り方>

- ① 長葱・生姜はみじん切りにする。
- ② 味噌・醤油・砂糖・酒は合わせておく。
- ③ もやしは茹でて、1.5cm程度に切る。
- ④ 油で①と豚ひき肉を炒め、②の調味料を加えて肉味噌を作り、③を加える。
- ⑤ 茹でたうどんに④をかける。

#### ☆計量スプーン・カップについて

小さじ1=5ml、大さじ1=15ml  
1カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より