

◆肉みそあんかけうどん (子ども5人分)

材 料	
ゆでうどん	375g
豚ミンチ	200g
人参	75g
玉ねぎ	100g
しょうが	5g
ねぎ	25g
きゅうり	75g
サラダ油	5g
中みそ	13g
みりん	13g
しょう油	8g
水	150g
片栗粉	8g



うどんをご飯に変えて
丼ぶりにしたり, そばや
パスタでも OK !



- ① 人参・玉ねぎ・しょうがはみじん切りにし,ねぎは小口切りにする。
- ② きゅうりは,千切りにして塩でもみ,水気をしぼっておく。
- ③ 鍋に油としょうが,ねぎを入れ火をつけ炒めて香りをだす。
- ④ 豚ミンチを加えて炒め,さらに人参・玉ねぎを加えて炒め, 水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 調味料を加え,最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 皿に,ゆでうどんを盛り,肉みそあんときゅうりを盛り付ける

できあがり!

