

12月のおすすめレシピ



麻婆うどん

【材料】材料(こども1人分)

(干)うどん	40g
鶏モモ挽肉(加熱用)	20g
充てん豆腐	100g
生姜	0.5g
玉ねぎ	20g
冷凍グリーンピースP	5g
ごま油	2g
水	15 cc
上白糖	1g
醤油	1g
味噌	2g
片栗粉	3g
出し汁	80 cc
みりん風調味料	1.5g
醤油	1.5g

【作り方】

- ① 麺は10分程茹でて流水で洗います。
- ② 豆腐は食べやすい大きさに切って茹で、水切りします。グリーンピースは茹でて潰します。
- ③ 生姜・玉ねぎはみじん切りにします。
- ④ 熱したごま油で肉・③を炒め、水・砂糖・正油・味噌を加えます。
- ⑤ ひと煮立ちしたら、②を加えてさらに煮、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥ 出し汁・みりん・正油を煮立たせ、つゆを作ります。
- ⑦ 麺を器に盛って⑥をかけて、上から⑤をかけて下さい。

寒い季節に

ぴったりのごはんです☆

