幼児食レシピ

★肉みそうどん

令和２年

【材料】（子ども約８人分）

うどん玉	２～３玉
豚ひき肉	２００ｇ
にんじん	５０ｇ
なす	１００ｇ
玉ねぎ	２００ｇ
ねぎ	５０ｇ
みそ	大さじ２
砂糖	大さじ１
しょうゆ	少々
だし汁	３００cc
水溶き片栗粉	適量

【作り方】

① にんじん、玉ねぎをみじん切りにする。
② なすをサイコロ切りにする。
③ ねぎを小口切りにする。
④ うどんをさっとゆで、水で冷やし、ザルにあげる。
⑤ ひき肉、①、②を順番に炒め、だし汁、調味料を入れて煮る。
⑥ ねぎを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑦ うどんに⑥をかける。

※水分、とろみなどはお好みの加減に調節してください。

※保育所でも人気のメニューです。

善通寺市　子ども課