幼児食レシピ

★八宝めん

令和２年１１月

【材料】（子ども１０人分）

ゆでうどん	３玉
豚ひき肉	２００ｇ
にんじん	５０ｇ
玉ねぎ	１００ｇ
キャベツ	１５０ｇ
生しいたけ	５０ｇ
ほうれん草	１００ｇ
（たけのこ水煮	５０ｇ）
カットわかめ	３ｇ
だし汁	１．５ℓ
しょうがの汁	小さじ２
みりん	小さじ２
しょうゆ	大さじ２
塩	少々
片栗粉	適量

【作り方】

① ほうれん草はゆでて、１～２㎝に切っておく
② わかめは水で戻し、小さめに切る。
③ 材料を１～２㎝に切る。
④ 豚ひき肉、③を炒める。
⑤ ④にだし汁を入れて野菜を煮る。
⑥ 調味料で味をつけ、①と②を入れる。
⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑧ ゆでうどんにかける。（ゆでうどんは食べやすい長さに刻みます。）

※たけのこの水煮はしっかりカミカミできるようになってから入れてください。
※いろいろな食材が入ると薄味でおいしく仕上がります。
※具だくさんで、からだが温まるうどんです。

善通寺市　子ども課