

★主食★（熱と力になる）



ジャージャー麺

甘辛い肉みそはみんな大好きな味付けです。野菜やきのこが苦手なお子さんも、麺と一緒に残さず食べてくれます。食欲が落ちやすい暑い時期にもおすすめです。

【材料】（4人分）（おかずとして）

- ・ゆで中華麺…240g
- ・豚ひき肉…80g
- ・たまねぎ…120g（約1/2こ）
- ・にんじん…20g
- ・干しいたけ…4g（2枚）
- ・しょうが…4g
- ・油…4g（小さじ1）
- ・みそ…24g（小さじ4）
- ・砂糖…4g（小さじ1・1/3）
- ・しょうゆ…4g（小さじ2/3）
- ・きゅうり…40g（1/2本弱）



【作り方】

1. 干しいたけをひたひたのぬるま湯につけて戻しておく。柔らかくなったらみじん切りにする。
2. たまねぎ、にんじんは皮をむき、みじん切りにする。
3. フライパンに油をひき、ひき肉、干しいたけ、たまねぎ、にんじんを炒め、火が通ったらみそ、砂糖。しょうゆで味付けする。
4. ゆで中華麺を表示のとおりゆで、冷たい流水で洗っておく。
5. きゅうりを千切りにする。
6. 器に麺を盛り付け、3の肉みそ、きゅうりの順にのせる。

※ 汁気があった方が食べやすい場合は、中華だしの薄味スープ等をかけると食べやすくなります。

※ 肉みそに刻んだ水煮たけのこなどを加えると、歯ごたえもアップします。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー178kcal、たんぱく質 8.0g、脂質 5.2g、塩分 1.1g

