

人気献立レシピ

永寿台保育園の和風ちゃんぽん



【材料】 4人分

- ・ 人参 1本
- ・ たけのこ水煮 200g
- ・ 白菜 4~5枚
- ・ 豚肉細切れ 300g
- ・ かまぼこ 適量
- ・ ほうれん草 好みで
- ・ 青ネギ 好みで
- ・ うどん 4玉(大人の場合)

【調味料】

- ・ 和風かつおだし *かつおだしは市販の液体の物です。
- ・ みりん 好みの物を使ってください。みりんを入れると味がまろやかになります。

【作り方】

- ①人参は皮をむき短冊切り、タケノコの水煮短冊切り、白菜はざく切りに、しいたけは水戻しをし、千切りにします。
- ②鍋にお湯を沸かし、豚肉を入れしばらく炊いてからアクをすくいます。
- ③②に人参、タケノコ、しいたけを入れ、人参が柔らかくなったら白菜を入れます。
- ④野菜が煮えたら和風かつおだしを入れ、みりんを入れて味を調えます。
- ⑤味が整えば片栗粉を入れてとろみをつけます。
- ⑥別の鍋(レンジでもOK)で温めたうどんを丼に入れ、⑤をかけたら出来上がりです。

【ポイント】

- ・ 野菜は何を入れてもおいしいですよ。たとえば、もやし・キャベツ・きのこ類など。お子さまの好きなものを選んであげてください。
- ・ 野菜の量をお好みで増減したり減らしたりしていただけます。

