



だいとう キラキラ大東

ぺきん 北京ジャー ジャーめん

なっとう はい 納豆が入り、コクがあります。

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

れいとう ・冷凍うどん……4玉

※肉みそ※

ぶた肉 (あらみじん) ……280g

しょうが……ひとかけ

ねぎ……半分

酒……大さじ2

テンメンジャン……大さじ4

赤みそ……190g

ひきわり納豆……90g

水……1カップ

油……大さじ3

大豆 (ゆで) ……50g

えだまめ (ゆで) ……50g

きゅうり……2本

ゆば……50g

※給食では、ゆばが手に入らなかった
ので、錦糸卵を使いました。

つくりかた 【作り方】

①肉みそを作る。赤みそにテンメンジャンを加えて混ぜ、分量の水で溶きのぼしておく。

②鍋に油を熱し(量が多めですが、なるべく減らさないでください)、ぶた肉を入れてよく炒め、みじん切りにしたしょうがとねぎを加え、香りが出たら酒を加える。

③さらに①を加えて、よくかき混ぜながら5~6分炒め、納豆を加えてさらに炒める。

鍋のふちに油が浮いて、全体がぽってりしてきたら火を止める。

④きゅうりは千切りにし、大豆とえだまめは水気を切る。

⑤冷凍うどんをゆで、③のみそ、④の具をお好みでのせて、よく混ぜて食べる。

えいようかぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー: 645キロカロリー

たんぱく質: 24.5グラム

脂肪: 18.2グラム

塩分: 3.5グラム