

豆乳担担麵

材料＜4人分＞

中華麵	4玉
豚ミンチ	120g
玉ねぎ	中1/2個
おろしにんにく	適量
おろししょうが	
葉ねぎ	適量
すりごま	適量
鶏がら顆粒だし	5g
調整豆乳	280cc
水	240cc
サラダ油	少々
塩	適量



作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、葉ねぎは小口切りにしておく。
- ②熱した鍋にサラダ油をひき、豚ミンチとにんにく、しょうがを入れて炒める。
- ③②に火が通ったらみじん切りにした玉ねぎを加えて加熱する。
- ④分量の水を入れて中火で煮る。
- ⑤すりごま、鶏がら、豆乳を加える。味を見て塩で調整する。
- ⑥茹でた麺を器に盛り、⑤のスープをかけ、最後にねぎを散らす。

給食より

豆乳の優しい味やごまの香ばしい香りのスープが園児だけでなく先生方からも好評でした！
葉ねぎを季節によっては千ゲン菜や絹さやに変えても良いかなと思います♪

寒い時期に食べたくなる一品です♪

