

豆乳担担麺

材料<4人分>

中華麺	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	適量
葉ねぎ	1本
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チンゲン菜や絹さやに
変えて良いかなと思います♪

寒い時期に食べたくなる一品です♪

