

## おすすめレシピ紹介



### 子どもも大好きな肉みそうどん

ピリリとした辛みの生姜は、殺菌作用と食欲増進作用があります。



【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
乾めん	140g	胡瓜	60g
鶏ひき肉	80g	もやし	80g
赤味噌	360g	トマト	120g
砂糖	16g	油	4g
スープの素	4g	生姜	4g
水	280g	卵	80g

#### 【作り方】

- ①うどんは茹でて、1人分ずつ分けておく。
- ②きゅうりはせん切り。もやしは茹でる。
- ③卵はいり卵にする。
- ④鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
- ⑤水を入れ沸騰したら、味噌、砂糖、スープの素で調味する。
- ⑥うどんの上に②、③、④を飾り、⑤をかける。

#### 【一人分栄養価】

エネルギー：223kcal

食塩相当量：2.6g

カルシウム：34mg

