



あつぎ幼児食レシピ



レンジで完成 ジャージャー うどん

◆材料（大人2人分＋こども1人分）

ゆでうどん : 3玉
豚ひき肉（赤身） : 150g
長ネギ : 1/2本
生しいたけ : 2個（30g）
きゅうり : 1/3本（30g）

☆調味料

しょう油・みそ・砂糖・
ごま油・片栗粉・顆粒だし } : 各小さじ1
おろしにんにく : 小さじ1/2
水 : 1/2カップ（100ml）

◆作り方

- 1 うどんは電子レンジで1玉約2分加熱し、水で洗い、水気を切っておく。
- 2 耐熱容器に、豚ひき肉、みじん切りした長ネギ・しいたけ、調味料を入れて、電子レンジで600w 3分加熱する。全体をよく混ぜ、さらに1分加熱する。
- 3 器にうどん、肉みそ、千切りにしたきゅうりを盛り付けて完成。