



No.23
2024年9月
原町にこにこ保育園

今回は肉みそうどんと、ジャム蒸しパン、さつまいもケーキを紹介します。

肉みそうどん (材料1人分)

- ・うどん … 25
- ・鶏ももひき肉 … 20
- ・玉ねぎ … 10
- ・人参 … 10
- ・油 … 0.5
- ・さとう … 1
- ・みりん … 1
- ・酒 … 0.5
- ・しょうゆ … 1
- ・みそ … 1.5
- ・だし汁(本だし) … 7
- ・片栗粉 … 3



- ①めんはたっぷりのお湯で茹でて流水で洗います。
- ②玉ねぎ・人参はみじん切りにします。
- ③②を油で炒め、全体に火が通ったら、肉を加えてさらに炒めます。
- ④③をさとう・みりん・酒・しょうゆ・みそ・だし汁で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑤だし汁・みりん・しょうゆを煮立て、①にかけます。
- ⑥④をめんの上のにのせて下さい。

ジャム蒸しパン (材料1人分)

- ・小麦粉 … 20
(ホットケーキミックス粉でも良い)
- ・さとう … 1.5
- ・豆乳(無調整) … 20
(牛乳でも良い)
- ・ベーキングパウダー … 1
- ・いちごジャム … 1/3
(苺はジャムで)



- ①小麦粉・ベーキングパウダー・さとうは泡立て器でよく混ぜて下さい。
ジャムと豆乳を少しずつ加えて混ぜて下さい。
- ②耐熱性のカップ等に流し込みます。
蒸し器で15分程度蒸して下さい。

※今回の「もぐもぐだより」はいかがでしたでしょうか、ぜひご家庭でも作ってみて下さい。これからも紹介していきます。調理員さとう

さつまいもケーキ (材料1人分)

- ・さつまいも … 30
- ・ベーキングパウダー … 1
- ・小麦粉(ホットケーキミックスでも良い) … 16
- ・さとう … 4
- ・豆乳(牛乳でも良い) … 20
- ・油 … 2



- ①芋は一口大に切って水にさらし、茹でるか蒸して冷まします。
- ②小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるいます。
- ③②にさとう・油・豆乳(量は調節して下さい)を混ぜ合わせます。①を加えます。
- ④③を耐熱性の容器に入れて、170度で25~30分程度焼き、人数分に切り分けて下さい。(焦げ付くときはアルミホイルをかぶせて下さい。)