



肉みそうどん



<材料> 子ども4人分

うどん	3玉
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	2/3個
ピーマン	2個
なす	1本
ごま油	適量
しょうが <small>(すりおろし)</small>	小さじ1/2
水	120cc
みそ	小さじ2
三温糖	小さじ2
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ2
水	小さじ1

A

B

(作り方)

- ① 玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- ② なすは乱切りにし、水にさらす。
- ③ 鍋にごま油としょうがを入れ、香りが出るまで炒める。
- ④ ③に豚ひき肉・玉ねぎ・ピーマンを入れて炒める。
- ⑤ ④に水となすを入れて煮る。
- ⑥ ⑤が煮えたらAを入れて味付けする。
- ⑦ ⑥にBの水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑧ うどんを茹でる。
- ⑨ うどんを器に盛り、⑦の肉みそをかける。

☆肉みそはうどんの他に中華めんやスパゲティ、
ごはんにかけて食べてもおいしいですよ。