



盛岡のじゃじゃ麺

25分

岩手県盛岡地方の郷土料理です。よく混ぜて食べるのがおすすめです♪



材料 幼児 4 人分

細茹でうどん	600 g
豚ひき肉	100 g
玉ねぎ	1 個
人参	1/2 ヶ
干しいたけ	1 枚
ごま油	大さじ 1
にんにく (おろし)	1 かけ
生姜 (おろし)	大さじ 1
干しいたけの戻し汁	小さじ 1
酒	小さじ 1
みりん	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
中華だし	少々
醤油	小さじ 1/2
みそ	大さじ 1 と 1/2
片栗粉	小さじ 1
きゅうり	1/2 本

A

作り方

- ① うどんは茹でておく。
- ② 干しいたけは水に入れて戻しておき、ふっくらとしたらみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎ、人参はみじん切りにしておく。
- ④ 調味料 A を合わせておく。
- ⑤ フライパンにごま油を入れ、豚ひき肉、③、②、にんにく、生姜を加えて炒める。
- ⑥ 肉に火が通ったら④を加えて人参が柔らかくなるまで煮る。煮えたら水で溶いた片栗粉を加えて全体がぼつぱりとするまで混ぜる。
- ⑦ ①の上に⑥を乗せ、干切りしたきゅうりを添えて出来上がり。

* 味つけはお好みで加減してください。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団
Seirei Social Welfare Community