



## 7月 おすすめレシピ



### < ジャージャー麺 >

<材料>子ども1人分

生中華麺	50g
ごま油	0.5g
豚ひき肉	35g
人参	10g
ピーマン	5g
玉ねぎ	20g
おろし生姜／おろしにんにく	0.2g
油	適量
しょうゆ／みそ	1.5g／4.5g
砂糖／酒	1g／1.2g
片栗粉／水	1g／10g
きゅうり	15g

<作り方>

人参、玉ねぎ、ピーマン：みじん切り

きゅうり：せん切り

① フライパンに油をしき、にんにく・生姜を炒め、豚肉～玉ねぎを炒める。

② しょうゆ～酒を合わせ、①に火が通ったら入れて味を付ける。

③ 水溶き片栗粉をつくり、②に入れ、とろみをつける。

④ 中華麺を茹で、水で冷やし、ごま油をかける。

⑤ ④にきゅうりを散らし、あんをかけたら出来上がり。

食べやすく、子どもたちにもとても人気でした♪



### < レモンケーキ >

<材料>マフィンカップ3個分

ホットケーキミックス	45g
ベーキングパウダー	0.3g
卵	1個
牛乳	大さじ1
砂糖	24g
レモン汁	11g
油	6g

<作り方>

① 卵を割りほぐす。

② ホットケーキミックス、ベーキングパウダー、砂糖を混ぜる。

③ ②に①を入れ混ぜ、牛乳、レモン汁も入れて混ぜる。

④ ③に油を入れて混ぜる。

⑤ オーブンで焼く。(160℃ 13分～15分)

レモンの風味がたっぷりの爽やかなケーキです♪  
食べやすい味で人気でした◎

