ジャージャーめん



Point

お肉だけでなく、野菜も沢山入ったあんになっています。うどん以外に中華めんにかけてもOK。

材　料【４人分】

プタミンチ	300g
玉ねぎ	小1個
ネギ	1本
人参	1/2本
ナス	1本
しょうがチューブ	大さじ1/2
にんにくチューブ	大さじ1/2
ゴマ油	小さじ2
★テンメンジャン	大さじ2
★オイスターソース	大さじ1
★濃口しょうゆ	小さじ1
★水	100cc
★鶏ガラスープのもと	小さじ1
★砂糖	小さじ1
★酢	小さじ1
★みりん	小さじ1
ごま油（回しかける）	適量
水溶き片栗粉	適量
きゅうり	1本
トマト	1個
ゆで卵	2コ

Cooking Instructions

① 卵を10分ゆで、冷水に浸けてカラをむき、半分に切る。

② 野菜はみじん切り、トッピング用のきゅうりは千切り、トマトは8等分に切り冷蔵庫に入れておく。

③ フライパンにごま油をひき、ニンニクとしょうがを弱火で炒めて香りを出す。

④ ③に野菜を加え、しんなりしたらプタミンチも加え、バラバラになるまで炒める。

⑤ ④にテンメンジャンを加えよく絡め、調味料★を加えた後、煮立ったら火を止める。

⑥ 水溶きかたくりこを加えて混ぜてから、弱火にしてとろみをつける。最後にごま油を回しかける。

⑦ うどんの上にあんをかけて、きゅうり・トマト・ゆで卵をのせて完成✨

（1人あたり）
◇エネルギー：343キロカロリー
◇塩　　分：1.5グラム

ピーマンのツナ昆布和え



Point

ポリ袋で作るので、洗い物もなく
簡単にできますよ～！

材　料【4人分】

ピーマン	3個
塩昆布	5ｇ
ツナ缶	1/2缶
すりゴマ	大さじ1

（1人あたり）
◇エネルギー：49キロカロリー
◇塩　　分：0.2グラム

Cooking Instructions

① ピーマンは千切りにする。

② ポリ袋に、①のピーマンと塩昆布、ツナ缶を入れて軽く口を絞める。

③ 600ワットの電子レンジに1分30秒かけ、袋の口を開いて冷めたら
お皿に盛り付けて、すりゴマをかける。

豆腐白玉フルーツポンチ



Point

お豆腐入りのふわふわ団子とサイダーシロップがフルーツにマッチします。

材　料【4人分】

きぬこし豆腐	75ｇ
白玉粉	60ｇ
みかん缶	60ｇ
パイン缶	60ｇ
もも缶	60ｇ
サイダー	150cc
缶詰のシロップ	150cc

（1人あたり）
◇エネルギー：253キロカロリー
◇塩　　分：0.0グラム

Cooking Instructions

豆腐団子の作り方

① ボウルに豆腐と白玉粉を入れて粒が残らないようによく混ぜる。

② ①を小さくちぎって丸めて団子を作る。

③ 沸騰したお湯に丸めた団子を入れ、団子が浮き上がってきたら氷水に浸ける。

④ 粗熱が取れたらザルに上げておく。

フルーツポンチの作り方

① パイン缶ともも缶を食べやすい大きさに切る。

② 大きめの容器に缶詰のシロップとサイダーを注ぎ、豆腐団子とフルーツを入れ、器に盛り付ける。