保育所のおすすめメニュー

ジャージャー麺

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
中華めん（ゆで）	１２０ｇ	**①野菜を切ります。** きゅうりはせん切り、玉ねぎと赤ピーマンは粗みじん切りにします。 **②肉みそあんを作ります。** ひき肉と玉ねぎをごま油で炒め、しんなりしたら赤ピーマンを加えて炒めます。 調味料と水を加えて煮立て、味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。 **③盛り付けます。** 麺に②の肉みそあんを半分絡めて盛り付け、残りは食べる直前に上からかけて、きゅうりをトッピングします。
豚ひき肉	９０ｇ	
玉ねぎ	1/10 玉 （１５ｇ）	
赤ピーマン	1/3 個 （１５ｇ）	
きゅうり	1/3 本 （１５ｇ）	
ごま油	小さじ１と 1/2 （６ｇ）	
赤みそ	大さじ1 （１８ｇ）	
砂糖	大さじ1 （９ｇ）	
しょうゆ	小さじ1 （６ｇ）	
みりん	小さじ１と 1/2 （９ｇ）	
水	大さじ1 （１５ｇ）	
片栗粉	小さじ 1/2 （1.5ｇ）	
水	小さじ1（５ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー185ｋcal・たんぱく質 8.3ｇ・脂質 7.8ｇ・塩分 1.2ｇ）

【夏の暑さに負けないメニュー！肉みそが美味しいジャージャー麺】

子育て支援課です。

梅雨が明けてからの急激な暑さに、食欲が落ちていませんか？

食欲が落ちている時も食べやすい麺類の中でも、夏にぴったりのメニューです。

今回は、愛宕保育所から、肉みそがとっても食欲をそそる「ジャージャー麺」を

紹介します。
肉みその甘がらい味ときゅうりのさっぱり感で、麺がどんどんすすみます。
みそは、日本の発酵食品の代表ともいえる調味料ですが、日本人にとても合った調味料で、暑い夏の健康管理にも一役買ってくれます。
発酵食品は体内での消化吸収を促進してくれますので、暑さで弱った胃腸の働きを助け、食欲が回復しやすくなります。また、生きていくのに必要な必須アミノ酸８種類すべてを含み、その上、エネルギー代謝を助けるビタミンＢ群やミネラルも豊富に含んでいます。栄養満点なわけです。
造血作用、精神の疲労回復、老化の抑制、美白効果など、夏の疲れにはピッタリな食品です。
塩分の摂りすぎが気になる方もいらっしゃると思いますが、みそには血圧抑制効果もあり、適量の摂取は健康に良いのですよ。
朝の味噌汁は熱中症予防にもなりますが、昼や夜ごはんに、ジャージャー麺の肉みそを食べて、夏の疲れた体を回復させましょう。肉みそは焼いたナスやピーマン、玉ねぎなどにかけて食べても美味しいですよ！