

# にんにくが利いてる♪ 肉みそうどん

3月26日の食育で  
手打ちしたうどんに、  
肉みそをかけて頂きました♪

しっかり麺に絡んで  
とっても食べやすい！  
大人は七味をかけて  
アレンジしても◎



## 【5～6人分】

※作りやすい分量です。

- ・豚ひき肉…300g
- ・玉ねぎ…中1個(150g)
- ・サラダ油…大さじ1(12g)
- ・にんにくチューブ…6g
- ・砂糖…大さじ1(9g)
- ・味噌…大さじ3(54g)
- ・しょうゆ…大さじ2(36g)
- ・片栗粉…大さじ1(9g)
- ・うどん…5～6玉

★余った肉みそはうどんの他にも  
アレンジが効きますよ♪  
スパゲッティなどの他の麺類に  
和えたり、パンにチーズと一緒に  
のせても◎

## 【下準備】

- ・片栗粉は適量の水で水溶き片栗粉にしておく。

## 【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をしき、玉ねぎと豚ひき肉を炒める。
- ③火が通ったら、Aの調味料を加え、汁気が無くなるまで加熱する。
- ④水溶き片栗粉を加えて軽く加熱し、とろみをつける。
- ⑤うどんを規定時間茹で、ざるにあけてサッと冷やし、④をのせて完成！

簡単手打ちうどんの作り方も  
掲載しています♪