

カムカムクッキング



<第1回> つるピカ隊6号 中谷友里恵

ジャージャー麺

効果・目的☆麺を糸こんにゃくにする事で

噛む回数UP!!!そしてヘルシー!!!

調理時間☆約30分 みじん切りにすごく時間がかかりました。

材料☆糸こんにゃく、枝豆

肉みそ…豚ミンチ、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ
水、鶏がらスープの素、テンメンジャン
豆板醤、砂糖、醤油、味噌



作り方①糸こんにゃくを下ゆでする。空炒りする。(ごま油で炒めるといいかも)

②肉みそを作る。具材を炒めて調味料を入れる。

(お子さんの場合は豆板醤を控えめに甘くした方が食べやすいと思います)

③糸こんにゃくに肉みそを盛り付けて、枝豆をそえる。



たけのこは食感や噛み回数UPの食材なのでいれてみました。

きくらげの代わりに椎茸でもおいしいと思います。

豚肉はミンチじゃなくて、バラ肉を買って千切りにすると

更に噛む回数UPになるかも☆

枝豆を添える事で彩りが良くなりますよ。

作った人の感想…切るの以外は時間もかからず簡単でした。

味付けは適当にしてしまったので分量を書けませんでした。

すみません。

食べた人の感想…<良かった点>

噛みごたえがある。彩りが良い。腹もちが良い。ヘルシー。

<改善点>

糸こんにゃくに味が無いので薄く感じる。⇒ごま油で炒める。