



小池 ^{えな}依奈 ちゃん：(5歳3カ月・令和3年1月16日生まれ・左)

^{ゆの}由乃 ちゃん：(8カ月・令和7年8月5日生まれ・右)

小池 哲矢さん・明衣さんのお子さん(小幡)

運動、工作が大好き♡♡お手伝いもたくさんしてくれて、
妹のお世話も一生懸命してくれる頼もしいお姉ちゃんの依奈ちゃん♡
みんなにニコニコ愛嬌たっぷり🐰お姉ちゃんが好きで、
お姉ちゃんが遊んでくれると喜んでキャッキヤと笑う由乃ちゃん♡
笑った顔がそっくりな2人、これからも仲良く元気に大きくなってね🍀



KANRA KITCHEN

vol. 2

今月のレシピは

めぶきの森かんら

ちゃんぽんうどん

材料(子ども4人分)

| | | |
|-----------|---------|--------------------------------|
| うどん…………… | 300g | ┌しょうゆ…大さじ2と2/3 みりん…小さじ1と1/4 |
| 豚ひき肉…………… | 60g | |
| キャベツ…………… | 80g | ④ 中華だし…………… |
| 大根…………… | 20g | ┌塩…………… |
| シイタケ…………… | 20g | └ごま油…………… |
| ニンジン…………… | 20g | └油…………… |
| ニラ…………… | 12g | 小さじ1/2 |
| ニンニク…………… | 1.2g | |
| 水…………… | 1,200ml | |



作り方

- 1 キャベツはざく切り、大根・ニンジン短冊切り、シイタケはスライス、ニラは食べやすいよう短く切る。うどんは表示通りにゆでておく。
- 2 鍋に油をひいて温めてから細かく刻んだニンニクを入れ、香りが出たら豚ひき肉を入れて炒める。
- 3 大根・ニンジン・シイタケを加えて水を入れて煮る。肉に火が通ったらニラ・キャベツも加えて全体に火を通す。
- 4 調味料(④)を入れて味を調べ、最後にごま油をかける。器にうどんを入れ、具とスープをかけて完成。

POINT

★ かまぼこやシーフードなどの魚介類も入れると魚介のだしが出ておいしく仕上がります!

