

五目うどん

【材 料】：4人分

だし昆布	4 g	調味料	上白糖	3.2 g
かつお節	4 g		こいくちしょうゆ	16 g
さば節	12 g		うすくちしょうゆ	12 g
鶏もも肉	50 g		料理酒	8 g
にんじん	50 g		本みりん	4 g
油揚げ	24 g		うどん	240 g
たけのこ水煮	44 g		長ねぎ	30 g
干し椎茸	3 g			

《下ごしらえ》

- ・だし昆布・かつお節・さば節でだしを適量とる。
- ・鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。
- ・にんじんはせん切り、たけのこは短冊切り、長ねぎは小口切りにする。
- ・油揚げはせん切りにして、油抜きする。
- ・干し椎茸は戻して、せん切りにする。
- ・うどんは汁の仕上がりに合わせてゆでる。

《作り方》

- ①鍋にだし汁を入れ、鶏肉、にんじん、たけのこを入れて煮る。
- ②煮えたら、干し椎茸、油揚げを入れ、調味料を入れて煮る。
- ③ゆでたうどんを入れて少し煮たら、仕上げに長ねぎを加えて、出来上がり。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	食塩相当量 (g)
148	7.3	3.2	1.1

調理のポイント

- ・給食では、昆布・かつお節・さば節でじっくりとだしをとっています。
- ・給食では、小型のパンと一緒に食べるので、量は少な目にしてあります。