

カレー南蛮うどん

【材 料】：4人分			
かつお節	4g	《調味料》	
さば節	12g	★砂糖	小さじ1
鶏もも肉	80g	★酒	小さじ1
にんじん	60g	★本みりん	小さじ1
干し椎茸	2g	★濃口しょうゆ	大さじ2
油揚げ	20g	★薄口しょうゆ	大さじ2
長ねぎ	50g	★カレー粉	小さじ1/2
冷凍うどん	250g	かたくり粉	大さじ1

《下ごしらえ》

- ①かつお節とさば節は、800ml程度の水量でだしをとっておく。※だしパック可
- ②鶏肉は食べやすい大きさにカットして分量外の酒を振りかけて冷蔵庫へ。
- ③にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切りしておく。
- ④油揚げは千切りして、お湯をかけて油抜きをする。
- ⑤干し椎茸は水戻しして、千切りにしておく。※戻し汁を給食では使っています。

《作り方》

- ①だしをとった鍋の火を弱め、鶏肉とにんじんを入れ、にんじんに火が通るまで加熱する。
- ②にんじんに火が通ったら、干し椎茸、油揚げを入れ、★の調味料を入れる。
- ③冷凍うどんを入れて煮込み、煮込めたら水溶きかたくり粉を入れる。
- ④味を見てちょうどよければ、長ねぎを入れて完成！

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	食塩相当量 (g)
142	7.5	2.2	1.6

※1人当たり

調理のポイント

給食ではパンと一緒に麺類が出るため、少し量が少なめです。
 主食として食べる場合は、2倍量で作ってもいいと思います。
 しょうゆとカレー粉とかたくり粉を入れず、カレールウを2かけ使用して作っても味が決まりやすいです。

