



わかばにしかるみこども園

あんかけ野菜うどん(1人分)

主食

* 材料名

豚肉	20g
薄揚げ	4g
にんじん	10g
たまねぎ	10g
キャベツ	15g
えのき	6g
うどん(塩を少々加えゆでる)	40g
かつお昆布だし(昆布3g鰹節5g)	100cc
薄口しょうゆ	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	大さじ1
塩	少々
片栗粉(とろみ付け用)	大さじ1

* 作り方

1. 水100ccに昆布を入れ火にかけ、沸騰直前で鰹節を入れて2分程加熱する。火を止め、そのまま15分程おく。
2. 出汁を置いている間に、あんかけの具材を全て食べやすい大きさに切り、炒める。
3. 昆布、かつお節を取り出した出汁にしょうゆ、酒、みりん、塩を入れ、味を調える。
4. うどんをゆでる。(湯に塩を少々入れる)
5. 3の半分を2に入れて煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. うどんがゆで上がったなら水を切り、皿に盛り付け、残りの出汁、5のあんかけの順に盛り付ける。

【先生方のコメント】

体が温まり冷めにくい、寒い季節にぴったりの一品です♪
子どもたちは出汁の香りに「いいにおい〜」と寄ってきて、たくさんおかわりしてくれた大人気メニューです！

たくさんの野菜が摂取でき、他にも大根やさつまいも等いろいろな野菜を入れてもいいですね！

