



～給食のレシピ紹介～

「かしわうどん」

材料〈4人分〉

鶏肉（小間切り）	100g
酒（肉にふる）	小さじ1/2杯強
にんじん（せん切り）	50g
たまねぎ（うす切り）	100g
油揚げ（油抜き・短冊切り）	60g
鰹・昆布だし（だしをとる）	適量
醤油	大きじ3杯、小さじ1杯弱
みりん	小さじ1杯、1/2杯
塩	少々
小松菜（2cmカット・ゆがく）	60g
長ねぎ（小口切り）	60g

味見をして
ととのえる

＜作り方＞

- ①鍋に少量の水をはり、鶏肉、にんじん、たまねぎを入れて温める。
- ②油揚げ、だしを入れて温める。
- ③調味料を入れて、味をととのえる。
- ④小松菜、長ねぎを入れて、温めるとうどんのつゆの完成。