

# けんちんうどん



**【やさい量】一人あたり 約200g**

## 【材料】2人分

ゆでうどん	2玉(200g/人)
鶏むね肉(皮なし)	100g
大根	150g
里芋	100g
長ねぎ	50g
人参	40g
ごぼう	30g
椎茸	2枚(20g)
油揚げ	1枚
しょうゆ	大さじ1と1/3
みりん	大さじ1と1/3
酒	大さじ1と1/3
だし(昆布・かつお)	4カップ

## 【作り方】

- ①大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうは斜め薄切りにして水にさらしアクを抜く。  
鶏肉、里芋、しいたけは一口大に切る。油揚げは短冊切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れて熱し、鶏肉、野菜、油揚げを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③調味料とうどんを入れて煮る。

## 【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	415kcal	20.4g	6.2g	112mg	2.6g

## ひとくちメモ

- お好みで一味や七味唐辛子を入れてもおいしいです。