

ほうとう風うどん



【やさしい量】一人あたり 約130g

【材料】2人分（分量は正味量です）

鶏もも肉	30g
人参	30g
大根	40g
ごぼう	40g
かぼちゃ	80g
長ねぎ	40g
しめじ	30g
油揚げ	20g
油	小さじ1
酒	大さじ2/3
水	4カップ
ゆでうどん	400g（2玉）
調味料	しょうゆ 小さじ2/3
	和風だしの素 小さじ2/3
	みそ 大さじ1と1/3

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、人参、大根はいちょう切りにする。ごぼうはさがきにしてアク抜きをする。
- ②かぼちゃは皮ごと一口大に切り、長ねぎは薄い小口切りにする。油揚げは熱湯をかけ油抜きをしてから短冊切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ③鍋に油を入れ、鶏肉、人参、大根、ごぼうを入れて酒を加え、軽く炒める。全体に油が回ったら水を入れひと煮立ちさせ、アクをとる。
- ④調味料を③の煮汁でといて鍋に入れ、和風だしの素、しょうゆを加える。
長ねぎ、かぼちゃ、しめじ、油揚げを入れて、野菜に火が通ったらうどんも加える。
かぼちゃがトロトロしてうどんと馴染んだら完成。

【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
	353kcal	12.8g	6.8g	88mg	2.8g

ひとくちメモ

○市立保育所給食で提供された料理をもとに作られたレシピです。