


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	冷やし野菜うどん （副菜＋主菜＋主食）		
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
干しうどん	300g		
干し椎茸	2枚		
わかめ	18g		
ツナ缶詰 （水煮缶）	1と1/2缶（120g）		
キャベツ	3枚位		
玉ねぎ	中1/2個（約100g）		
人参	小2/3本（約70g）		
ホールコーン	1/2缶（65g）		
だし汁	720ml	(A)	
しょうゆ	大さじ2強（42g）	(A)	
みりん	大さじ1弱（12g）	(A)	
塩	小さじ1/2弱（約2g）	(A)	
ごま油	大さじ2弱（18g）	(A)	
手順（家庭用）			
<p>(1) わかめは塩抜きをして水に戻す。干し椎茸はぬるま湯に戻し、戻し汁は捨てないでとっておく。ツナはザルにあけ水気を切る。</p> <p>(2) キャベツは1.5cm角、玉ねぎはスライス、人参は千切り、干し椎茸は細切り、わかめは食べやすい大きさに切る。</p> <p>(3) 鍋に椎茸の戻し汁と(A)を入れてひと煮たちさせる。</p> <p>(4) (3)に(2)の材料を入れ火が通ったら冷ます。</p> <p>(5) うどんを茹でて水で洗い、器に盛り付けて(4)の具材入りの汁をかけ、水切りしたツナとホールコーンをトッピングする。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・意外な具材の組み合わせ。食べて美味しさにびっくり！ ・保育園のだし汁は煮干しと昆布でとります。ツナは水煮缶を使っていますがオイル漬でも美味しく出来ます。 ・(A)の調味料は市販のめんつゆでも代用できます。 			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー230kcal たんぱく質10.4g 脂質0.9g 食塩相当量3.9g			

※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立第二保育園