

# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		肉汁うどん (主食+主菜+副菜)	
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
うどん(乾麺)	300g		
豚バラ肉(薄切り)	120g		
砂糖	小さじ2(6g)		
しょうゆ	小さじ1(6g)		
人参	小2/3本(60g)		
長ねぎ	約1本(90g)		
小松菜	1株(60g)		
だし汁	900mL		
しょうゆ	大きじ1と2/3(30g)	(A)	
みりん	小さじ1強(6g)	(A)	
塩	少々	(A)	
			
手順(家庭用)			
<p>(1) 人参はせん切り、長ねぎは小口切り、小松菜は2cm幅位に切っておく。</p> <p>(2) 豚バラ肉を3～4cm幅に切って砂糖としょうゆで煮る。</p> <p>(3) だし汁に人参、長ねぎ、小松菜を入れ(A)の調味料を加えて味を整える。</p> <p>(4) (3)のつけ汁に(2)の豚バラ肉を加える。</p> <p>(5) うどんを茹で、良い固さになったらザルにあけて流水でしめる。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・埼玉のソウルフードです。</li> <li>・肉汁うどんは埼玉の郷土料理なので、休日にお子さんと粉から作ってみても良いですね。</li> <li>・だし汁と(A)の調味料は市販の「めんつゆ」を使うと便利です。めんつゆにすべての具材を一緒に入れて煮ると簡単に作ることができます。</li> <li>・保育園では煮干しと昆布でだし汁をとっていますが、厚削り等に変えても良いと思います。</li> </ul>			
栄養価(幼児1人分)			
エネルギー273kcal たんぱく質8.2g 脂質7.7g 食塩相当量1.3g			

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。



作成：新座市立新座保育園