


# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		きのこうどん（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		
鶏もも肉（小間切れ）	120g		
干しいたけ	2枚（6g）		
しめじ	60g		
えのき	60g		
かまぼこ	60g		
人参	60g（小2/3本）		
小松菜	1株（60g）		
長ねぎ	2/3本（60g）		
だし汁	4と1/2カップ（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）干しいたけは水戻ししておく。</p> <p>（2）干しいたけは5mm幅位の薄切り、しめじ、えのき、小松菜は2cm幅位、人参、かまぼこはいちちょう切り、長ねぎは小口切りに切っておく。</p> <p>（3）だし汁を沸騰させ、鶏もも肉、干しいたけ、しめじ、えのき、人参、かまぼこを入れ柔らかくなるまで煮る。</p> <p>（4）小松菜、長ねぎを加え、ひと煮立ちさせ、（A）の調味料を入れて味を整える。</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> <p>（6）（5）のうどんを（4）の汁の中に加え、少し煮込む。</p> <p><b>給食室からのメッセージ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・秋の味覚、きのこがたっぷりのうどんです。</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>・小松菜は下茹でし、水で冷やすときれいな緑色が保てます。</li> </ul>			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー250kcal たんぱく質 12.3g 脂質 3.8g 食塩相当量 3.8g			

※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