

# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		かしわうどん (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)		
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、小松菜は2cm幅位、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、鶏もも肉と干しいたけを入れる。</p> <p>(4) 鶏肉に火が通ったら、小松菜、長ねぎを加え、ひと煮立ちさせて(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>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かしわうどんの「かしわ」は日本原産のニワトリのことを指すそうです。</li> <li>・具材は他のきのこ類、野菜をさらに足してもおいしいです。</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>・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>			
<p>栄養価(幼児1人分)</p> <p>エネルギー237kcal たんぱく質10.4g 脂質3.6g 食塩相当量3.5g</p>			



※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。

作成：新座市立第二保育園

