


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		かきたまうどん（おやつ）	
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
うどん（乾麺）	240g		
鶏ひき肉	30g		
干しいたけ	2枚		
人参	小1/3本		
玉ねぎ	中1/3個		
小松菜 たまご	1株 1個		
だし汁	4カップ		
しょうゆ	小さじ4	(A)	
みりん	大さじ1	(A)	
塩	少々	(A)	
片栗粉	小さじ4		
水	片栗粉の2倍量		
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、人参、玉ねぎはせん切り、小松菜は2cm幅位に切る。</p> <p>(3) だし汁を沸騰させ、鶏ひき肉、干しいたけ、人参、玉ねぎを入れ柔らかくなるまで煮る。</p> <p>(4) 小松菜を加え、ひと煮立ちさせ、(A)の調味料を入れて味を整え、水溶き片栗粉で汁にとろみをつける。</p> <p>(5) (4)に卵を少しずつ入れ、かきたま汁を作る。</p> <p>(6) 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>(7) うどんをおわんに盛り、(5)の汁を上からかける。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・保育園では昆布と煮干しでだしをとり、だしを取った後の昆布も柔らかく煮て汁に入れて食べます。 ・鶏ひき肉は、そのまま熱いだしの中に入れると固まりになってしまうため、肉をボウルに入れ水でほぐしてから汁の中に入れるとほぐれやすくなります。 ・溶き卵は、一度に入れてしまうと温度が下がってきれいなかき玉にならないので、少しずつ入れるのがポイントです。 			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー188kcal たんぱく質7.6g 脂質2.1g 食塩相当量2.8g			

※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立栄保育園