



おうちでチャレンジ給食

きつねうどん



○材料（4人分）

• 冷凍うどん	4 玉	• 油揚げ	140g
• にんじん	1/2 本(100g)	• 砂糖	大さじ 3(27g)
• 小ねぎ	3 本(20g)	• こいくちしょうゆ	小さじ 4(24g)
• かまぼこ	90g	• 酒	大さじ 1(15g)
• カットわかめ	小さじ 2(2g)	• 水	1/2 カップ(100ml)
• 鶏もも	130g		
B [
• 塩	小さじ 1(6g)		
• こいくちしょうゆ	小さじ 2(12g)		
• かつお節	9g		
• だし昆布	9g		
• いらりこ	9g		
• 水	1500ml		



○作り方

- ①かつお節、だし昆布、いらりこ、水でだし汁を作る。
- ②油揚げは熱湯を回しかけて油抜きし、縦半分に切って、1cm幅に切る。
Aの調味料で煮含める。
- ③人参は千切り、小ねぎは小口切りにする。
かまぼこは1cm幅にスライスし、鶏ももは一口大に切る。
- ④だし汁を煮立て、鶏もも、にんじん、かまぼこ、わかめを煮る。
Bで調味し②の油揚げを入れてほぐす。
- ⑤うどんをさっと熱湯に通しておく。
- ⑥④の鍋にうどんを加えて混ぜ、器に盛る。
②の油揚げをのせて、ねぎをちらしたら完成。

