

# 学校給食で食べたい我が家の献立

優 秀

## ほっこり具たくさんうどん



おすすめポイント！

野菜がいっぱい入っているので栄養たっぷり、やさしい味になっています。



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ うどん	4 玉	① Aでだしをとる。
○ 鶏肉	200 g	② 鶏肉を小さく切る。
○ はくさい	150 g	③ さといもの皮をむいて、乱切りにし、ゆでる。
○ にんじん	50 g	④ はくさいは一口大に切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、しょうがはみじん切り、しいたけは石づきを取り除きうす切り、青ねぎは小口切り、ちくわは半月切りする。
○ 生しいたけ	50 g	⑤ 鍋に油を熱して、しょうがを加えて香りがでてきたら鶏肉を炒める。
○ 青ねぎ	少量	⑥ ⑤にだし汁、具材を入れて火が通ったら調味料を入れる。
○ しょうが	少量	⑦ うどんを入れて煮込み、ねぎを散す。
○ 松山あげ	適量	
○ さといも	150 g	
○ ごぼう	30 g	
○ しょうゆ、塩、みりん		
○ サラダ油		
A {		
いりこ	10 g	
削り節	20 g	
出し昆布	5 g	
水	800 c c	

※材料、分量、作り方は、ご応募いただいた方のレシピを参照しています。

※学校給食で提供する際は、大量調理に対応できるよう食材や切り方等を一部変更する場合があります。