

学校給食で食べたい我が家の献立

優 秀

水たきうどん



おすすめポイント！

冬はからだが温まります。
体調不良のときでも食べやすい
献立です。



| 材 料 | 分量 (4人分) | 作 り 方 |
|-----------|----------|--|
| ○ 鶏もも肉 | 400g | ① キャベツ、豆腐、生しいたけ、鶏もも肉を一口大に切る。長ねぎは斜めに薄く切る。 ② 鶏もも肉を水から弱火で30分煮込む。 ③ 鶏ももミンチと卵をよくこね、肉団子の生地を作る。 ④ 鶏もも肉が柔らかくなったら、③をスプーンですくい、鍋に入れていく。 ⑤ ④が煮えたら、キャベツ、生しいたけ、長ねぎ、豆腐を入れる。 ⑥ 最後にうどんを入れて、うす口しょうゆ、みりん で味付けをする。 |
| ○ 鶏ももミンチ | 400g | |
| ○ うどん | 600g | |
| ○ キャベツ | 400g | |
| ○ 豆腐 | 300g | |
| ○ 生しいたけ | 50g | |
| ○ 長ねぎ | 50g | |
| ○ 卵 | 1/2個 | |
| ○ うす口しょうゆ | 少々 | |
| ○ みりん | 少々 | |
| ○ 水 | 2リットル | |

※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。