

おすすめ人気メニュー

豚肉と昆布のうどん

★材料（4人分）

豚ももこま肉	80g	薄口醤油	4g
にんじん	40g	酒	8g
だいこん	60g	みりん	1g
刻み昆布	8g	出し汁	480ml
油揚げ	40g		
小松菜	60g		
ながねぎ	40g		

（給食室の様子）



小松菜は手で絞って、よく水気を切ります



☆中学校分☆

この釜ひとつでおよそ
1,100食分です。

※1人分出来上がりの
汁の量は約260ml

★ 作り方

- ① にんじん、だいこんはいちょう切りにします。
- ② 長ねぎは小口切りにします。
- ③ 油揚げは油抜きにしてせん切りにします。(センターは刻み油揚げ)
- ④ 小松菜は茹でて3cmに切ります。(センターは冷凍カット小松菜をボイルします)
- ⑤ 刻み昆布は水で戻し水を切っておきます
- ⑥ なべに出し汁をつくります。
- ⑦ 出し汁に豚肉を入れ、あくをとります。
- ⑧ にんじん、だいこんを入れ、少し火が通ったら、戻した刻み昆布、油揚げを加えます。ふたたび、あくをとりながら、材料にほぼ火が通ったら、調味料を加えます。
- ⑨ ながねぎ、小松菜を加え味をととのえ仕上げます。

【児童の評判】

- ・ 肉がたくさん入っていて美味しい。
- ・ たくさん栄養が取れそう。

【おすすめポイント】

・ 子どもが好きな肉をたっぷり使った汁ですが、炒めずに作るの油っぽくなくさっぱり食べられます。海藻やだいず加工品、根菜に緑黄色野菜も一度に取れて和食のすぐれた献立です。

