

給食レシピ紹介

みそ煮込みうどん

今月は、「みそ煮込みうどん」を紹介します。

《材料：4人分》

冷凍うどん：220g 鶏もも肉：100g 人参：30g
ごぼう：40g 小松菜：40g 油揚げ：20g 根深ねぎ：40g
料理酒：小さじ1/2 赤みそ：35g あわせみそ：8g みりん：小さじ1弱
濃口しょうゆ：小さじ1/3 だし汁：400ml（いりこ：8g 水：400ml）

《作り方》

- ① 人参はせん切り、鶏肉はこま切り、ごぼうはさがきにして水にさらしておく。小松菜は2cmに切り、下ゆでをする。油揚げは短冊切りをして油抜き、根深ねぎは斜め切りにする。
- ② だしをとり、小松菜以外の①を加える。
- ③ 調味して、茹でた麺を加える。
- ④ 最後に小松菜を加えて、完成。

根深ねぎの風味やだしを活用して、少ない調味料でもおいしくいただくことができます。



☆2月の給食に登場します！お楽しみに！☆