



親子で作ろう♪人気給食レシピ

きつねうどん



煮干しとかつお節の合わせだしが香り高いうどんです。ほんのり甘くジューシーな油揚げがおいしい一品です。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：486kcal

タンパク質：15.2g

塩分：3.1g

※うどんの分も含みます

油揚げを煮る時は、弱火でじっくり調味料を煮含ませるのがポイントです。給食でも別の鍋で味をしっかりと付けるこだわりの献立です。



作り方



- 1 油揚げを2cmの短冊切りにして油抜きをする。
- 2 小鍋に油揚げと◆の調味料、油揚げが浸る程度の水(分量外)を入れて煮含める。
- 3 人参をせん切り、長ねぎを小口切りにする。
- 4 鍋にだし汁と人参を入れる。人参がやわらかくなったら、醤油を入れて味を調べ、②の油揚げと長ねぎを加える。
- 5 茹でうどんと合わせる。

材 料	4人分
茹でうどん	4玉
油揚げ	100g
◆酒	小さじ1弱
◆砂糖	大さじ1弱
◆醤油	大さじ1弱
人参	40g
長ねぎ	60g
醤油	大さじ3強
※だし汁	4カップ
※給食では 煮干し かつお節	12g 3.2g

給食では油揚げを長方形に切りますが、家庭で作る時は三角形に油揚げを切ると、よりきつねうどんらしくなります。青菜を足すと彩り良く仕上がります。