



肉汁うどん



肉汁うどんは埼玉県の「郷土料理」です。埼玉県は小麦栽培が盛んで、生産量と美味しさで全国で3本の指に入るほどです。

豚肉の旨味がおいしい栄養満点のうどんで、食欲がない時などにもオススメです。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：480kcal
タンパク質：18.8g
塩分：2.6g
※うどんの分も含みます

豚バラ肉を使用すると、脂身の旨味でよりおいしく出来上がります。また、きのこや葉物野菜などを加えるのもオススメです。

材料	4人分
茹でうどん	4玉
長ねぎ	60g
人参	40g
なると	30g
油揚げ	25g
豚小間肉	140g
◆醤油	大さじ3と1/3
◆酒	小さじ1弱
◆砂糖	小さじ1/4
※だし汁	3カップ
※給食では かつお節	5g
煮干し	8g



作り方



- 1 長ねぎは小口切り、人参はせん切りにする。
- 2 なるとは3mmの半月切り、油揚げは5mmの短冊切りにして油抜きをする。
- 3 鍋にだし汁を入れ、沸騰したところに豚小間肉、人参を加える。火が通ったらアクを取り、◆の調味料で味を調える。
- 4 なると、油揚げを加えてひと煮たちさせ、最後に長ねぎを加える。
- 5 茹でうどんと合わせる。

濃いめに仕上げると、肉汁うどん本来のつけ汁になります。