

きつねうどん



エネルギー：140kcal
たんぱく質：6.9g
食塩相当量：1.3g
(1人当たり)

ワンポイント

給食では、うどんは一人だいたい1/4玉です。揚げは別鍋で甘く炊いたものをのせています。



ざいりょう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

うどん…180g

水…400ml

(油揚げ用)

玉ねぎ…100g

☆薄口しょうゆ…大さじ1強

油揚げ…40g

にんじん…60g

☆みりん…大さじ1/2

○砂糖…小さじ1

葉ねぎ…16g

○濃口しょうゆ…小さじ1/2強

削り節…10g

○みりん…小さじ1

昆布パウダー…0.8g

○水…40ml

つく かた 作り方

①削り節と昆布パウダーでだしをとる。(粉末やだしパック、何でも良いです)

②人参は千切り、玉ねぎは薄切り、葉ねぎは小口切りにする。

③油揚げは角切、または好きな形に切る。

④人参、玉ねぎを、だしに入れ、煮る。

⑤うどん、☆の調味料を加える。

⑥別の鍋で油揚げと○の調味料を入れ、炊く。

⑦⑤のうどんに、⑥の揚げと、ねぎをのせる。