

さら 皿うどん



エネルギー：175kcal
たんぱく質：7.0g
食塩相当量：0.6g
(1人当たり)

ワンポイント

市販の皿うどんの麺に付属のスープも付いていますが…。あんだけ足したい時などにご活用ください。



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。

あだにく
豚肉…80g

ピーマン…40g

たま
玉ねぎ…40g

にんじん…40g

はくさい
白菜…80g

きくらげ…2g

にんにく、しょうが…お好みで

こいくち
濃口しょうゆ…小さじ1強

しお
塩・こしょう…少々

さけ
酒…小さじ1

みず
水…60ml

かたくりこ
片栗粉…小さじ1

あぶら…小さじ $\frac{1}{2}$

あぶら
ごま油…小さじ $\frac{1}{2}$

さら
皿うどん麺…ひとつ

作り方

①ピーマンは千切り、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、白菜は3cm幅に切る。きくらげは水で戻した後、千切りにする。

にんにく、生姜はみじん切にする。

②油でにんにく、生姜を炒め香りを出す。豚肉を加える。

③人参、玉ねぎを加える。白菜、ピーマン、きくらげを加える。

④調味料、水を加える。

⑤火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。