

# にく 肉うどん



エネルギー：202kcal  
たんぱく質：14.7g  
食塩相当量：1.3g  
(1人当たり:牛の場合)

## ワンポイント

甘辛く炊いた肉をうどんの上のせませます。この日は、牛肉で、麵はきしめんです。豚肉もおいしいです。



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…200g

たま  
玉ねぎ…120g

にんじん…40g

は  
葉ねぎ…20g

だし…400ml

こんぶ  
昆布パウダー…少々

うすくち  
薄口しょうゆ…大さじ1強

みりん…小さじ1強

にく  
肉(牛または豚)…200g

☆酒…小さじ1

☆濃口しょうゆ…小さじ1強

☆さとう…小さじ2強

☆みりん…小さじ1

あぶら…小さじ $\frac{1}{2}$

## 作り方

①たま  
玉ねぎは薄切り、にんじん  
人参はいちょう切り、は  
葉ねぎはこぐちぎ  
小口切りにする。

②なべ  
鍋にだしと、にんじん  
人参、たま  
玉ねぎを入れる。

③やわ  
柔らかくなったら、うどんと、ちょうみりょう  
調味料、は  
葉ねぎを入れる。

④べつなべ  
別鍋に油をひき、にく  
肉を炒める。

⑤☆のちょうみりょう  
調味料を加える。

⑥③のうどんの上、うえ  
甘辛く炒めた肉をのせる。