



# かやくうどん



作ってみませんか?  
ふくやまの学校給食

材料 (4人分)		作り方
冷凍うどん	160g	① いりこでだしをとる。
鶏もも肉 (スライス)	120g	② 鍋に、①, 鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
干しいたけ (戻してせん切り)	1枚	③ ②にたまねぎ, にんじん, 干しいたけ, うどんを順番に入れて煮る。
たまねぎ (スライス)	1/2個	④ しょうゆで味付けする。
にんじん (短冊切り)	1/3本	⑤ 最後にねぎを入れる。
ねぎ (小口切り)	2本	
しょうゆ	大さじ1と1/2	
いりこ	約10尾	
水	3カップ	



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

## ひとこと Memo

具材たっぷりのかやくうどんです。

お好みでわかめや油揚げ等を入れてアレンジできます。



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	144kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	5.4g
食塩相当量	1.2g

