

給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

天津うどん



<材料・切り方 4人分>

冷凍うどん	4個
鶏もも肉（小間切り）	50g
卵	2個
人参	中1／3本
青梗菜	1株
削り節	12g
日本酒	小さじ1
食塩	小さじ1／2
醤油	大さじ2
みりん	小さじ2
片栗粉	大さじ1
サラダ油	小さじ1
削り節	12g
水	800cc（4カップ）



<作り方>

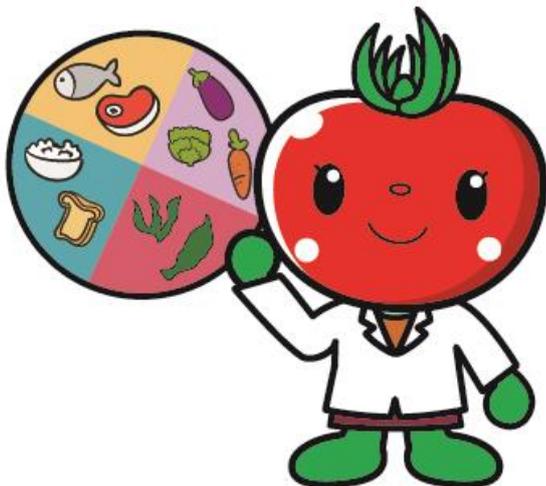


- ① 人参をいちちょう切り、青梗菜を3cm長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、削り節を入れてだしを取る。沸騰後、火を止め削り節が沈んだらこす。
(カルシウム補給できるので、こさず



にそのまま食べてもよい。)

- ③ 鍋に油を熱し、肉・人参を炒めてだし汁を加える。
- ④ うどん調味料を加えて味をととのえる。
- ⑤ 青梗菜と水溶き片栗粉を加える。
- ⑥ 再沸騰したら溶き卵を流し入れる。



※削り節でだしを取る代わりに、顆粒だしや、液体だしを使うと簡単に作れます。ただし、塩分に気を付け調味料を加減してください。

給食では、うどんをつけて食べるので水分が少なめです。家庭では量を増やして作ってください。