

鶏南蛮うどん

材料（中学生4人分）			
材 料 名	使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）
だし汁		700ml	① だしをとる。 ② 油で鶏肉を炒め、たまねぎ、にんじんも加えて炒める。 ③ だしを加え、干し椎茸、油揚げ、みりん、しょうゆを加えて煮る。 ④ 塩で味を調整する。 ⑤ 片栗粉を水で溶いて加える。 ⑥ 仕上げに長ねぎ、一味唐辛子を加える。 ⑦ 冷凍うどんをゆでて器に盛り、つゆをかけたら完成。
油	小さじ 1/2	3 g	
鶏もも肉（小間切れ）		140 g	
たまねぎ（スライス）	小 1/2 個	80 g	
にんじん（いちょう切り）	中 1/3 本	50 g	
干し椎茸（戻してスライス）	1 個	3 g	
油揚げ（短冊切り）	1 枚	30 g	
みりん	小さじ 1	5 g	
しょうゆ	大さじ 2 と 1/2	45 g	
塩	小さじ 1/2	2 g	
片栗粉	小さじ 1	3 g	
水	小さじ 2	10 g	
長ねぎ（小口切り）	1/3 本	33 g	
一味唐辛子（お好みで）		少々	
冷凍うどん	4 玉	720	

* 【だしの取り方】

- ①だし昆布（15 g）にハサミで横に 2～3 か所の切込みを入れる。
- ②水 1L に、だし昆布を入れて 30 分程度おく。
- ③鍋に②を入れて弱～中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。ひと煮立ちさせてアクを取り、火を止めてかつおぶし（20 g）を加えてそのまま 3 分おく。
- ④ザルに紙タオルなどを載せてこせば出来上がり。

*だしは、市販のだしパック等を使用することもできます。

*冷凍うどんは、ゆでうどん、乾麺等でも代用できます。

