

さんぽう ★三方よしきつねうどん

◆材料（4人分）

・油揚げ	: 100 g	} A
・砂糖	: 大さじ 1	
・こいくちしょうゆ	: 小さじ 1	
・うすくちしょうゆ	: 小さじ 1	
・水	: 50cc	} B 【だし汁】
・とり肉	: 100 g	
・生しいたけ	: 15 g	
・たまねぎ	: 150 g	
・にんじん	: 25 g	
・かまぼこ	: 50 g	
・ねぎ	: 25 g	
・うすくちしょうゆ	: 大さじ 1	
・こいくちしょうゆ	: 小さじ 1.5	
・みりん	: 小さじ 1	
・食塩	: 少々	
・昆布	: 2 g	
・けずり節	: 10 g	
・水	: 570cc	
・うどん	: 4玉	



◆給食の献立例

三方よしきつねうどん 牛乳
さといもとぶた肉のたれがらめ
みかんゼリー

◆作り方

- ① 油揚げを A の調味料で煮る。
- ② とり肉は細かく切り、生しいたけ、たまねぎ、かまぼこはうすくちスライス、にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 昆布とけずり節でだしをとり、 B のだし汁で ② を煮て、調味料で味つけする。最後にねぎを加える。
- ④ 別にうどんをゆで、器に盛り、③ をかけ、① を盛り付ける。

* この分量は大量調理の場合のもので、

ご家庭では調整をお願いします。