

★三方よし肉うどん

◆材料（4人分）

- ・うどん : 4玉
 - ・豚肉 : 100g
 - ・砂糖 : 小さじ2
 - ・料理酒 : 小さじ2
 - ・こい口しょうゆ : 小さじ1
 - ・乾燥しいたけ : 2g
 - ・たまねぎ : 150g
 - ・ねぎ : 25g
 - ・にんじん : 25g
 - ・油揚げ : 25g
 - ・うすくちしょうゆ : 大さじ1
 - ・こいくちしょうゆ : 小さじ1
 - ・みりん : 大さじ1/2
 - ・食塩 : 少々
 - ・昆布 : 2g
 - ・けずり節 : 10g
 - ・水 : 570cc
- A
- 【だし汁】



◆給食の献立例

三方よし肉うどん 牛乳
いかとさつまいもの黒酢あん
みかん

◆作り方

- ① 油あげは短冊切り、乾燥しいたけは水に戻しうすくちスライス、たまねぎ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。
- ② 豚肉をAの調味料で下煮し、取り出しておく。
- ③ 昆布とけずり節でだしをとり、だし汁でねぎ以外の野菜を煮る。
- ④ 野菜が煮えたら油揚げを入れて加熱し、①を鍋に戻して調味料で味付けし、仕上げにねぎを入れて加熱する。
- ⑤ 別にうどんをゆで、器に盛り、④をかけて盛り付ける。

* 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。