

☆みそ煮込みうどん汁☆

【分量（4人分）】

| | | |
|--------|------|-------------------|
| 鶏肉 | | 100g |
| にんじん | | 50g（小2/3本） |
| 白菜 | | 100g（2枚） |
| 油揚げ | | 30g（正方形2枚） |
| かまぼこ | | 40g |
| 干し椎茸 | | 4g（2～3枚） |
| ねぎ | | 40g（20cm） |
| 赤みそ | | 45g （大さじ2と1/2） |
| 三温糖 | ★調味料 | 6g （小さじ2/3） |
| 本みりん | | 6g（小さじ1） |
| 酒 | | 6g（小さじ1強） |
| 和風だしの素 | | 4.5g（大さじ1/2） |
| 片栗粉 | | 4g（大さじ1/2弱） |
| 水 | | 550ml |

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① にんじんは薄めの短冊切り、はくさいは1.5cm幅に切る。油揚げは油抜きをし、半分にして薄切り、かまぼこは薄めのいちょう切り、干し椎茸は戻して干切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ② 鍋にサラダ油（分量外）を引き、鶏肉を入れて炒める。
- ③ 分量の水、にんじん、干し椎茸を入れて煮る。さらに、油揚げ、かまぼこ、白菜を入れて煮る。
- ④ ★調味料を加えて味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ねぎを加えひと煮立ちさせ、火を止める。

※ 給食では、削り節や鶏ガラなどからだしをとっています。
だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなることがあります。



「みそ煮込みうどん」は、愛知県の郷土料理です。赤みそ（豆みそ）で煮込んで麺を食べるようになったのが起源ともいわれています。

給食では、汁に麺を入れて煮込むわけではなく、具たくさんのみそ味の汁に、給食特有の袋麺（うどんやソフト麺）を入れて食べます。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 126kcal
たんぱく質 9.7g
食塩相当量 1.7g

