

学校給食レシピ紹介



親子うどん(主食)

材 料 1人分

水	140g	卵(溶く)	15g
かつお厚削り節	3g	長ねぎ(小口切り)	10g
鶏むね肉皮なし(小間切り)	15g		
にんじん(せん切り)	10g		
干しいたけ(戻してスライス)	0.5g		
こいくちしょう	11g		
清酒	1g		
本みりん	0.8g		
上白糖	0.8g		
食塩	0.3g		
片栗粉	1g		
水	2g		

> 水で溶いておく

<かつおだしのとりかた>
分量の水を火にかけ、沸騰したら鰹節を加え5分程度おく。
ザルでこしたら完成です

つくりかた

1. かつお厚削り節で、ダシをとります。
2. ダシの中に鶏肉を加えます。鶏肉に火が通ったら、にんじん・干しいたけを加え、調味します。
3. 水溶き片栗粉を加え、溶き卵を流し入れます。
4. 長ねぎを加え、一煮立ちさせます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 今回はつけ麺タイプのうどんです。うどんの量は調整してください。
- 煮込む場合は③の前にうどんを加えてください。