

つくってみませんか？

きのこたっぷり！だしが出ておいしいです♡

<きのこ入り肉うどん>

材料(4人分)

豚肉うす切り	…	200g
○酒	…	大さじ1
○しょうゆ	…	大さじ1
○さとう	…	大さじ1
○みりん	…	大さじ1
にんじん(いちょう)	…	80g
ねぎ(斜めスライス)	…	100g
ぶなしめじ(石づきとりほぐす)	…	50g
まいたけ(石づきとりさく)	…	50g
しいたけ(スライス)	…	50g
油揚げ(横半分幅1cm)	…	1枚
だし汁	…	800g
(給食では厚削りと昆布でだしをとります)		
●しょうゆ	…	大さじ2と1/2
●みりん	…	大さじ1/2
ゆでうどん	…	4人分



作り方

- ① 鍋に豚肉と○の調味料を入れてほぐし、中火で熱して煮汁がなくなるまで煮て、とりだしておく。
- ② ①の鍋にだし汁を入れ、にんじん、きのこ、油揚げ、ねぎの順に入れて煮て、●の調味料を入れて味をととのえる。
- ③ うどんを入れて、一煮立ちさせ、器に入れて、肉をトッピングしてできあがり♪

給食では、味付け肉も最後汁に入れて、うどん汁として提供しています。給食時間に、バックうどんのめんを汁に入れて食べます。

