

* 保育園のおすすめレシピ *

ちゃんこ風うどん

<材料 幼児5人分>

干しうどん	175g
鶏もも肉(皮つき)	75g
大根	中 1/12 本(75g)
白菜	葉 3/4 枚(75g)
人参	中 1/3 本(50g)
にんにく	2.5g
生姜	2.5g
ごま油	小さじ 1/2(2.5g)

ひとくちメモ

ちゃんこ鍋は相撲部屋で食べられている鍋料理ですが、野菜や肉類を、うどんと一緒に煮込んで摂ることで、消化がよく栄養的にもバランスがとれます。

味噌	大さじ 1 強(20g)
醤油	小さじ 2 弱(10g)
かつお節(だし用)	15g
昆布(だし用)	2.5g
水(かつお昆布だし)	850g

<作り方>

- ① 大根・人参は 1.5cm 程度のいちょう切り、白菜は長さ 2~3cm の太めの千切りにする。
- ② すりおろしたにんにく・生姜をごま油で炒め、1cm 角の鶏肉を加え炒め、だし汁・①を加え煮込む。
- ③ ②の野菜が煮えたら味噌・醤油で調味する。
- ④ 2~3 等分にしてゆでた干しうどんを器に盛り、③をかける。



☆計量スプーン・カップについて

小さじ 1=5ml、大さじ 1=15ml
1 カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より