



志村みの早生大根入り七草風うどん

～具たくさんで色鮮やか！七草粥にちなんだ人気のうどんです！～



<給食で提供されたメニュー>

志村みの早生大根入り七草うどん

チーズ磯辺もち

ごまあえ

牛乳

エネルギー 323 kcal (1人分) 食塩相当量 2.5 g (1人分)

材料(4人分)

うどん	4玉
鶏肉(一口大の大きさ)	100g
油	適量
にんじん(いちょう切り)	1/3本(40g)
大根(いちょう切り)	80g
干し椎茸(椎茸でもよい)	小1個
せり(あれば)	小1/2個(20g)
かぶ(いちょう切り)	30g
小松菜(3cm位の長さ)	60g
長ねぎ(小口切り)	1/2本(40g)
はんぺん(短冊切り)	1/4枚(25g)
卵	2個
酒	小さじ2
みりん	小さじ1
醤油	大さじ1強
塩	小さじ1
だし汁	5カップ(1000ml)
片栗粉(同量の水で溶く)	適量

作り方

- 干し椎茸^{しいたけ}を水で戻し、薄切りにする。
- 小松菜、せりは下茹でしておく。
- 鶏肉を油で炒め、にんじん、大根、干し椎茸^{しいたけ}、だし汁を加えて煮る。
- かぶを入れ、酒、みりん、醤油、塩を加える。
- はんぺんを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- うどんを入れ、溶き卵を流し入れる。
- 最後に小松菜、せりを加えて完成。

※ かぶは加熱しすぎるとやわらかくなりやすいので、煮すぎないように気をつけてください。

※ 給食では板橋産の「志村みの早生大根」を使用していますが、普通の大根や、ごぼう、白菜など冷蔵庫にある他の野菜でもアレンジできます。