



## 給食レシピ

# 味噌煮込みうどん



### 《 材 料 》

うどん(冷凍).....	525g
ごぼう.....	20g
にんじん.....	60g
大根.....	130g
(干し)椎茸.....	3g
豚もも肉.....	80g
油揚げ.....	35g
里芋.....	130g
長ねぎ.....	50g
油.....	小さじ2
酒.....	小さじ2
みりん.....	小さじ2
塩.....	小さじ1/2
しょうゆ.....	小さじ1
赤味噌.....	大さじ4弱

**A** 水:1.5l、だし昆布 2g、煮干し25g

### 《 作り方 》

1. Aでだし汁をとる。鍋に水(分量より多めで)に昆布を入れ、30分位置く。煮干しを入れ火をつける。中火程度の火でゆっくり沸騰させる。沸騰寸前に昆布を取る。煮干しが静かに踊る程度の火加減で10分弱煮出す。静かにこす。
2. ごぼうはささがき、にんじん・椎茸・油揚げはせん切り・大根・里芋はいちょう、長ねぎは1cm厚さくらいの小口、肉はせん切り。
3. 油をしき、ごぼう、にんじん、肉、椎茸、大根を順に炒める。だし汁(味噌溶き用に少し残す)を入れる。
4. 煮立ったら、酒、みりん、塩、しょうゆを加える。油揚げ、里芋をいれる。
5. 具が煮えたら、さっと湯通ししたうどん(そのままでも良いかも)を入れる。だし汁で溶いた赤味噌、ねぎも加え、煮込む。

