夏休みのお昼ごはんにぴったり！給食のうどんメニュー



料理名	食 品 名	ひと玉分
肉うどん	冷凍うどん	ひと玉
		（約180g）
	牛肉スライス	100g
	★しょうゆ	小さじ１
	★砂糖	大さじ１/２
	★酒	小さじ１
	★みりん	小さじ１
	にんじん	30ｇ
	たまねぎ	70g
	ねぎ	適量
	しょうゆ	小さじ１
	うすくちしょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ１
	塩	ひとつまみ
※だしが400ccになるようにだしをとります。	いりこ（だし）	10g
	こんぶ（だし）	５センチ角
	水	450～500cc
五目うどん	冷凍うどん	ひと玉
		（約180g）
	とり肉	60ｇ
	カットわかめ	適量
	しいたけ	1枚
	油揚げ	1枚
	にんじん	15ｇ
	たまねぎ	60ｇ
	かまぼこ	2枚
	ねぎ	適量
	しょうゆ	小さじ2
	うすくちしょうゆ	小さじ１
	塩	ふたつまみ
	酒	小さじ１
	みりん	小さじ１
※だしが400ccになるようにだしをとります。	いりこ（だし）	10g
	こんぶ（だし）	５センチ角
	水	450～500cc

※　食材や調味料の分量は、ご家庭の量に調整してください。

☺だしをとってみましょう。

なべに水、いりこ、こんぶを入れて、３０分くらいおいたあと、弱～中火にかける。

沸騰したら、こんぶをとりだす。

そのまま、４～５分煮だし、いりこを取り出す。

①にんじんはせん切り、たまねぎはうす切り、ねぎは小口に切る。

②鍋を火にかけ、牛肉と★の調味料を入れ、牛肉にしっかり味をつける。

③だし（400cc）をくわえて、たまねぎ、にんじんを入れて、煮込む。

④野菜が煮えたら、調味料を入れて、味をととのえる。

⑤うどんを入れ、ほぐしながら煮る。

⑥うどんが煮えたら、ねぎを入れる。

① いりことこんぶでだしをとる。

②しいたけ、にんじんはせん切り、油揚げは短冊切り、たまねぎはスライス、ねぎは小口切りにする。

③だしを火にかけ、とり肉をほぐしながら入れる。

④にんじん、玉ねぎを入れて煮る。

⑤火が通ったら、しいたけ、油揚げ、かまぼこを入れ、調味料で味を調える。

⑥うどんを入れ、ほぐしながら煮る。

⑦うどんが煮えたら、ねぎを入れる。