

☆碧山小の給食レシピ☆

【主食編】

あんかけうどん

(給食の1人分量は主食としては少ないため、1.5倍×4人分としました)

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
冷凍うどん	600	(約3玉)	①さば節、かつお節、昆布でだしをとる。
鶏もも肉	150g		②①のだしで、鶏肉、人参を煮る。
かまぼこ	60g	短冊	③火が通ったらかまぼこ、筍
油揚げ	25g	短冊	干し椎茸、なめこ、小松菜を
人参	30g	千切り	入れて軽く煮て、調味する。
たけのこ	30g	短冊	④うどん、ねぎを入れて片栗粉
干し椎茸	3g	千切り	でとじる。
なめこ	50g		
小松菜	30g	2cm	
ねぎ	50g	小口	
酒	小さじ2		
みりん	小さじ2		
塩	小さじ1強		
薄口醤油	大さじ1半		
さば節	15g		
かつお節	6g		
だし昆布	2g		
水	1L		
片栗粉	小さじ2		

