



上戸保育所

煮込みうどん(1人分)

主食

* 材料名

干しうどん	30g
薄揚げ	10g
人参	10g
ねぎ	5g
かまぼこ	5g
卵	20g
鶏むね肉	10g
カットわかめ	0.5g
しめじ	5g
みりん	3cc
しょうゆ	8cc
昆布だし汁	6cc

* 作り方

1. 干しうどんをゆでる。
2. 昆布だしを作る。
3. 薄揚げは細切り、人参はいちょう切り、ねぎは小口切り、かまぼこも細切りにする。しめじはほぐす。
4. 昆布だしに具材を入れ炊き、やわらかくなったら、みりんとしょうゆで味付けをする。
5. うどんを入れ、卵を回して入れ煮込んだら、出来あがり。

