



給食セットメニュー-きつねうどん&おひたし

材料は全て4人分です



うどん

冷凍うどん	200g入り 4袋	だし汁	6カップ
豚こま肉	90g	塩	小さじ1/4
にんじん	1/3本 千切り	醤油	大さじ3
しめじ	1/2袋 小房に分ける	みりん	大さじ1
長ねぎ	2/3本 半月斜め切り		

作り方

- ①だし汁に豚こま肉・にんじん・しめじを入れて煮る
- ②野菜が煮えたら調味し、冷凍うどんを入れる
- ③ひと煮立ちしたら長ねぎを散らし仕上げる

おひたし

ほうれん草	120g	2cmカット
キャベツ	150g	太めの千切り
もやし	1/2袋	
だし汁	大さじ3	
醤油	大さじ2	

作り方

- ①野菜はもやし・キャベツ
ほうれん草の順に一緒にゆでて、十分に冷やし
水気を切る
- ②だし汁と醤油を加熱して
たれを作る

きつねカ



丸餅	4個
油揚げ	2枚
スパゲッティ	2本 1/3に折る
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ2
だし汁	1カップ

作り方

- ①油揚げを半分に切り
破らないように袋状に開く
- ②①に丸餅を入れてスパゲッティで止め
熱湯をかけて油抜きをする
- ③だし汁・砂糖・醤油を合わせた中に
②を入れ、返しながら弱火で煮含める



補足

トッピングにゆで卵 1/2個をのせました
だし汁は水7カップ強と顆粒だし1.6gで
作り、それぞれに使ってください