

# ころうどん



●栄養価 (大人1人分)

エネルギー	375 Kcal
たんぱく質	14.5 g
脂質	11.9 g
塩分	3.6 g

<作り方>

- ① **うどん**はゆでて、水にさらし冷やしておく。
- ② **油揚げ**は油抜きをし、短冊に切って★で煮て冷やしておく。
- ③ **おくら**はゆでて冷まし、輪切りにする。**わかめ**は水でもどして、ざく切りにする。
- ④ **シーチキン**は油をきってほぐす。
- ⑤ ①の水気を切ってお皿に盛り付け、上に②～④をのせる。
- ⑥ **市販のめんつゆ**は、かけつゆの割合で希釈し⑤にかける。



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
冷凍うどん	4玉	10cm長さ	5cm長さ	きしめんを圧力で5分煮た後あらみじん	きしめんを圧力で5分煮た後みじん	もぐもぐをペーストにする
油揚げ (正方形)	2枚	短冊に切って★で煮る	千切りした後1cm長さに切り★で煮る	一口大に切って★で煮る ミルサーにかけてざらつきのあるペーストにする	抜く	
★ だし汁	大さじ4					
★ みりん	大さじ1強					
★ しょうゆ	小さじ2					
★ 上白糖	小さじ4					
おくら	中4本	輪切り	半月切り	種を取って圧力で6分煮た後みじん	種を取って圧力で6分煮た後細かいみじん	なめらかなペーストにする
わかめ (乾燥)	4g	ざく切り	小さく切る	ゆでた後ミルサーでなめらかなペーストにする		
シーチキン	80g	ほぐす		カッターにかける	水を足してミルサーでざらつきあるペースト	なめらかなペーストにする
市販のめんつゆ	2カップ程度	水				

※こどもは大人の2/3量が目安です。 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。