

ころうどん



●栄養価（大人1人分）	
エネルギー	341kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	8.9g
塩分	3.5g



※写真はツナの代わりにかまぼこを使用しています

<作り方>

- ① **うどん**は茹でて(電子レンジでも可)、流水で冷やす。
- ② **油揚げ**は油抜きをして、短冊に切り★で煮て冷ましておく。
- ③ **オクラ**は茹でて冷まし、小口切りにする。
- ④ **わかめ**は水に戻して、ざく切りにする。
- ⑤ **ツナ**は油を切ってほぐす。
- ⑥ ①の**うどん**を器に盛り付け、上に②～⑤の**具**をのせる。
- ⑦ **めんつゆ**は、かけつゆの割合で希釈し⑥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 (180g×4)	10cm長さ	5 cm長さ	そうめんをくたくたに 茹でて 1 cmに切る	そうめんをくたくたに 茹でて粗みじん	そうめんを くたくたに茹でて スベラカーゼ粥を作る
油揚げ (正方形)	2 枚(60g)	短冊に切って ★で煮る	千切りした後 1 cm長さに切り ★で煮る	一口大に切って★で煮る 水を足してミルサーにかけて裏ごす		
★ だし汁 みりん しょうゆ 上白糖	大さじ 4 大さじ 1 強 小さじ 2 小さじ 4			裏ごし器に 残った部分を使用する	裏ごし器を通った汁の部分を使用する	
オクラ	中 4 本(60g)	小口切り		15分茹でて 小口切りにする	前期食を ざらつきのあるペースト	ペーストにする
わかめ (乾燥)	4 g	ざく切り	小さく切る	柔らかく茹でて粗みじん	柔らかく茹でてペースト	
ツナ	80 g	ほぐす		フードカッターで すりつぶす	水を足してミルサーで ざらつきのあるペースト	ペーストにする
市販のめんつゆ 水	約 2 カップ					

※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。