

しっぽくうどん

●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 321kcal
 たんぱく質 14.2g
 脂質 7.6g
 塩分 3.1g



<作り方>

- ① 鶏もも肉は小間切れ、油揚げは短冊、大根・にんじん・里芋はいちように切る。
- ② 豆腐はサイコロに切る。
- ③ だし汁に①の材料を入れ、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ④ ③に②と調味料を入れてさらに煮る。
- ⑤ 茹でたうどんを器に入れ④をかけ、小口に切った万能ねぎを散らす。

※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。

材 料 (大人4人分)	ばくばく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト	
うどん 4玉	そのまま	5cmに切る	そうめんをくたくたに 茹でて1cmに切る	そうめんをくたくたに 茹でて粗みじん	もぐもぐを ペーストに する	
鶏もも肉 200g	小間切れ	出来上がり小さく切る	鶏ひき肉を茹でて よくほぐす	鶏ひき肉を茹でて ざらつきのあるペーストにする		
絹ごし豆腐 1/4丁	1cmサイコロ					
油揚げ 1枚	短冊	1cm千切り	ざらつきペースト	前期をこす		
大根 80g	いちよう	小さいいちよう	圧力鍋で25分加圧後 1cm正方5mm幅	圧力鍋で25分加圧後 1cm正方3mm幅		
にんじん 1/2本	いちよう	小さいいちよう	圧力鍋で20分加圧後 1cm正方5mm幅	圧力鍋で20分加圧後 5mm正方3mm幅		
里芋 1個	一口大	いちよう	茹でてつぶす	茹でてなめらかにつぶす		
万能ねぎ 適量	小口切り		水を足してミルサーにかけて、こす			
だし汁 800ml						
塩 ひとつまみ						
しょうゆ 大さじ3						
みりん 小さじ1強						

しっぽくうどんとは...? 讃岐の秋から冬にかけての代表的な郷土料理です。数種類の季節の野菜を出汁で煮込み、茹でたうどんの上にかけてのものです。年末には年越しそばの代わりに食べる家庭もあります。