

しっぽうどん

●栄養価（大人1人分）	
エネルギー	378kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	11.6g
塩分	2.9g

<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 絹ごし豆腐は1cm角に切る。
- 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。



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
うどん	4玉	そのまま	5cmの長さに切る	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	そうめんを くたくたに茹で ペーストにする 具はもぐもぐを ペーストにする
鶏もも肉	200g	小間切れ	7mm角に切る	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	1/3丁(120g)	1cm角				
油揚げ	1枚(28g)	短冊	1cm千切り	水を足してミルサーにかけて裏ごす		
				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	
大根	輪切り3cm (80g)	いちよう	1.5cm短冊	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	1/3本(80g)	いちよう	1.5cm短冊	圧力鍋で10分加圧後 1cm正方5mm幅	圧力鍋で10分加圧後 5mm正方3mm幅	
里芋	1個(40g)	いちよう	1.5cm短冊	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(汁を使用する)		
だし汁	約800ml	しっぽうどんとは...? 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 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。				
塩	ひとつまみ					
しょうゆ	大さじ3					
みりん	小さじ1強	※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。				