

12月の給食より

## 打ちこみうどん

材料（4人分）

うどん（冷）	320g
豚肉	80g
油揚げ	1枚程度
にんじん	40g
ごぼう	40g
はくさい	80g
かまぼこ	40g
青ねぎ（4本程度）	16g
煮干し	12g
赤みそ	11g
白みそ	3g
酒	少々

昔から、お隣の香川県に伝わるうどんメニューです。お野菜も手軽にたっぷり食べられるので、寒い日に作ってみてください。

### 《作り方》

- ① 煮干しでだしをとる。（550cc程度）
- ② 油揚げは油抜きする。
- ③ ごぼうは、ささがきにして水にさらしておく。
- ④ にんじん、油揚げは千切りにし、はくさいは短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑤ かまぼこは角切りにする。
- ⑥ だし汁を沸かし、豚肉を入れてアクをとる。
- ⑦ ごぼう、にんじん、はくさいを入れ一煮立ちさせ、かまぼこ、油揚げを入れて、調味する。
- ⑧ 解凍したうどんをくわえ、沸いたらねぎを入れて仕上げる。

