

★主食★（熱と力になる）



むらくもうどん

寒い季節、体も温まり、子どもたちも大好きなメニューです。具たくさんで、1品でバランスもとれ、アレンジもしやすいので、家にある具材で作ってみてはいかがでしょうか♪

【材料】（4人分）

- ・ゆでうどん…240g
- ・鶏もも肉…40g
- ・油揚げ…20g
- ・なると…20g
- ・にんじん…40g
- ・ねぎ…40g
- ・しいたけ…16g
- ・卵…80g
- ・和風だしの素…1.2g
- ・しょうゆ…24g（大さじ1・1/3）



【作り方】

1. 鶏もも肉を小さめの一口大に切る。
2. 油揚げを短冊に切り、熱湯をかけて油抜きをする。
3. なるとはスライスする。
4. にんじんをの皮をむき、太めの千切りにする。ねぎは縦半分に切り、ななめに切る。
5. しいたけは石づきを落とし、スライスする。
6. 鍋にお湯を沸かし和風だしの素を加え、にんじん、鶏肉、しいたけ、油揚げ、ねぎ、なるとの順に煮て、しょうゆで調味する。
7. うどんを加え、煮えたら溶き卵を回し入れ、よく火を通したらできあがり。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー135kcal、たんぱく質 8.5g、脂質 4.6g、塩分 1.3g

