

★主食★（熱と力になる）



わかめうどん

給食がうどんの日はみんな大喜びです！ご家庭で作るときも、いろいろな具材の組み合わせを楽しんでみてください。バランスもとれて体も温まり、朝ごはんにもおすすめです。

【材料】（4人分）

- ・ゆでうどん…240 g
- ・カットわかめ（乾燥）…2.8 g
- ・豚こま肉…40 g
- ・にんじん…20 g
- ・たまねぎ…60 g
- ・干しいたけ…4 g
- ・長ねぎ…20 g
- ・和風だしの素…2.0 g（小さじ2/3）
- ・しょうゆ…32 g（大さじ2弱）

※ ごはん100 gと組み合わせたときの分量です。



【作り方】

1. 干しいたけは汚れを洗い流し、ぬるま湯でやわらかく戻したら、軸とかさを切り離し、それぞれうす切りにする。（戻し汁もスープとして使用できます）
2. カットわかめ（乾燥）は細かく碎き、表示のとおり水で戻してザルにあげておく。
3. にんじん、玉ねぎは洗って皮をむき、それぞれ短冊切り、太めの千切りにする。
4. 長ねぎは斜めの薄切りにする。
5. 鍋に1の戻し汁と水合わせて400ml（2カップ）を入れ、1、3を加えて煮る。火が通ってきたら、ゆでうどん、豚こま肉、和風だしの素、4を加えて煮る。
6. 2を加え、しょうゆで味を調える。（煮汁の分量によってしょうゆは加減してください）
 - * だしとしょうゆの代わりにめんつゆを使ってかんたんに作れます。
 - * うどんは食べやすい長さに切ってください。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー100kcal、たんぱく質4.6g、脂質2.2g、塩分1.7g

