



肉うどん



材料（子ども2人分 大人2人分）

干しうどん	200g
豚肉	120g
油揚げ	30g（1枚）
三温糖	6g（小さじ2）
しょうゆ	6g（小さじ1）
にんじん	60g（1/2ケ）
ねぎ	30g（1/3束）
乾燥わかめ	0.2g
かまぼこ	40g
しょうゆ	50g（大さじ5弱）
かつお節	6g
昆布	3g
水	720ml

〈作り方〉

- ① かつお節と昆布でだし汁をとっておく。
- ② 干しうどんは茹でておく。
- ③ 油揚げは油抜きをし、短冊切りにして、豚肉と一緒に三温糖としょうゆで甘辛く煮る。
- ④ にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 乾燥わかめは水でもどす。
- ⑥ だし汁ににんじんを入れて煮る。ねぎ、わかめを加え、しょうゆで味付けをする。
- ⑦ 器にうどんを盛り③、かまぼこをのせて⑥をかける。

給食の中でも麺類は子どもたちに人気のメニューです。かつお節と昆布を使って出汁を取ると、とても良い香りのするうま味たっぷりの汁ができますよ。



昆布にはグルタミン酸かつお節にはイノシン酸といううま味成分が含まれています。うま味は2つ以上を掛け合わせると相乗効果でさらに美味しくなります。