

おうち給食レシピ

きつねサラダうどん



材料（4人分）

冷凍うどん 4玉

つゆ

A みりん 大さじ3強
三温糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ5

水 600 cc

昆布 15 cm 細くカットする

だしの素 小さじ1

乾燥わかめ 5 g

油揚げ

油揚げ 3枚 短冊切り

B 酒 小さじ1

三温糖 小さじ2

しょうゆ 小さじ2

水 100 cc

だしの素 小さじ1/4

野菜

★ホールコーン 60 g

★にんじん 中 1/2 本 千切り

★もやし 60 g

きゅうり 1本 千切り

作り方（所要時間 35分）

・昆布は切ってから 600 ccの水に浸けておく(15分位)

・油揚げはお湯をかけて油抜きをする

① 鍋にAの調味料を入れ煮立たせやわらかく戻した昆布と浸けていた水とだしの素を加えて煮る

仕上げに乾燥わかめを加えて火を止め冷ましておく

② Bの調味料で油揚げを汁気が無くなるまで煮含めてから冷ましておく

③ ★印の野菜を茹でて水で冷やし水気を切ってからきゅうりと和えておく（*給食ではきゅうりも茹でますがご家庭では生野菜でOK!）

④ 冷凍うどんを茹でて流水で冷やす

⑤ 器にうどん・汁・野菜・油揚げの順に盛付ける

食べる時に麺と具をからめて召し上がれ!!

