

かきたまつけうどん

【献立例】かきたまつけうどん、肉団子のもち米蒸し、小松菜のごまじゃこあえ



<作り方(つゆ)>

1. 鶏肉は 1cm 角、えのきは 3cm、玉ねぎはスライス、かまぼこは 1cm 角、長ねぎは小口切りにする。
2. 油で鶏肉を炒め、色が変わってきたら残りの材料を加えてさらに炒める。
3. だし汁～みりんを加え、材料に火が通ったら塩、うすくちしょうゆを半量ずつ加える。
4. 片栗粉を倍量（小さじ2）の水で溶いて水溶き片栗粉を作り、3に加えてとろみをつける。
5. 4に溶きほぐしたたまごを入れ、長ねぎを加える。残りの調味料で味を調えて仕上げる。

材料(約4人分)

うどん	4人分
炒め油	適量
鶏もも肉	1/4 枚 (60g)
えのき	40g
玉ねぎ	中くらい 1/2 個 (100g)
かまぼこ	30g
だし汁	650ml
酒	小さじ1 (5g)
みりん	小さじ1.5 (10g)
塩	小さじ1/4 (1.5g)
うすくちしょうゆ	小さじ5 (30g)
片栗粉	小さじ1 (5g)
たまご	2個
長ねぎ	1/3 本 (30g)



- ・給食では昆布とかつおぶしでだしをとります。ご家庭では、さば節、煮干し、だしパックなど、普段お使いのだしをご活用ください。顆粒だしの場合、塩は使わず様子を見てください。
- ・つけめんタイプのレシピです。かけつゆにアレンジしたい場合は、水分量を調節してください。