

ほうとう風うどん

(1人分)
エネルギー296kcal
たんぱく質 13.4g

(主材料)
(調理時間) 30分
※炊飯時間除く

☆山梨県を中心とした甲州地方の郷土料理「ほうとう」風のかぼちゃの入った味噌仕立てのうどんです☆

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分) *分量は廃棄量を含みます。

乾麺	300g	人参	1/2本(60g)	A	砂糖	小さじ1(3g)
だし汁		玉葱	1/2個(95g)		みりん	小さじ1(6g)
水	7カップ(1.4ℓ)	かぼちゃ	1/8個(135g)		味噌	大さじ3(54g)
削り節	22g	しめじ	1/2パック(50g)		醤油	小さじ1(6g)
豚肉	150g					
炒め油	大さじ1(12g)					

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【作り方】 * 子供がお手伝いできそうなところ



- ①【人参】いちょう切り 【しめじ】根元を切り、1.5cm長さに切る。
【かぼちゃ】厚さ1~1.5cm、長さ3cm程度に切る
【玉葱】皮をむき、半分に切り、三等分に切る。幅1cmに切る。

②削り節でだしを取る。



ポイント

保育園では、食べやすさや衛生面から、乾麺を月齢に合わせた長さに短く折ってから茹でています。

- ③だし汁の入った鍋に、①の野菜を入れ、軟らかくなるまで煮る。豚肉は、フライパンに油を熱し、炒めてから鍋に入れる。

- ④うどんを茹でる。ゆであがったら、ザルに上げる。
※保育園では、流水をかけてぬめりを取ります。



出来上がり!



☆区立保育園の献立例☆



ほうとう風うどん(豚)
大根と豚肉の炒め煮
お浸し
果物 麦茶

- ⑤ ③にAの調味料を入れ煮込む。

- ⑥⑤にうどんを入れて煮込み、器に盛る。