

1月31日(火) 給食メニュー

みそうどん

【材料 4人分】

うどん 3玉  
豚バラ肉 100g  
油揚げ 1枚  
人参 1/4本  
白菜 大1枚  
ねぎ 1本  
だし汁 800cc  
醤油 小さじ1  
みそ 大さじ4  
みりん 大さじ1  
酒 小さじ2  
砂糖 小さじ1



【作り方】

- ① 豚肉は細切れ、油揚げは千切り、人参、白菜は短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁、人参を入れ火にかける。沸騰したら豚肉、白菜を入れ煮込む。
- ③ 軟らかくなったら、油揚げを入れ、調味料すべてを加える。
- ④ 味が整ったら、ねぎを入れる。
- ⑤ うどんをゆで、④をかけて完成！

☆保育園ではうどんは煮込まずに出しています。おうちでは煮込んで出してあげるとうどんによく味がしみ込みますよ♪

白組さんがクッキングでうどんを作りました！  
お子さんと一度うどんを作ってみても楽しいですよ！

うどんの作り方

【材料】

小麦粉(中力粉) 500g  
塩 20g  
水 250cc

打ち粉(中力粉)  
厚手のビニール袋  
麺棒

【作り方】

- ① 塩と水を合わせて、塩水を作ります。
- ② 大きめのボウルに小麦粉をすべて入れ、塩水を半分いれてかき混ぜていく。ポロポロしてきたら2~3回に分けて残りの塩水を加えていく。
- ③ だんだんと塊になってくるのでよくこねていき、ひとまとめにする。
- ④ 厚手のビニール袋の中に③の生地をいれて、足でしっかり踏んで広げていく。広がったら折りたたんで、もう一度踏み広げていく。これを2、3度繰り返す。
- ⑤ ④の広がった生地を打ち粉をひいたテーブルに広げ、麺棒で5mmくらいの厚さになるように伸ばしていく。
- ⑥ ⑤の生地を折りたたみ、割りばしくらいの太さを目指して包丁できっていく。
- ⑦ 切った麺をほぐし、熱湯で10~15分茹でて完成！