

伊賀牛うどん



4月 第1回 スマイル給食 (いがっこ元気)

☆材料 (1人分)

<具入り汁>

サラダ油	少々(0.5g)	☺ 油揚げ	5g
☺ 伊賀牛もも肉	25g	☺ 生しいたけ	10g
★酒	小さじ1/5(1g)	生なめこ	10g
★こいくちしょうゆ	少々(0.5g)	天塩	少々(0.3g)
かつおだし	115g	うすくちしょうゆ	小さじ1弱(5.6g)
にんじん	10g	☺ ねぎ	10g

<麺>

冷凍うどん	80g	天塩	少々(0.07g)
かつおだし	30g	うすくちしょうゆ	小さじ1/4弱(1.4g)

☆作り方

<具入り汁>

- ① 牛肉は★で下味をしておく。にんじんはいちょう切り、油揚げは油抜きをして食べやすい大きさ、生しいたけも食べやすい大きさ、ねぎは小口切りにしておく。
- ② サラダ油で①の牛肉を炒め取り出しておく。
- ③ かつおだしの中ににんじんを入れ、火が通ったら、油揚げ・しいたけ・なめこを入れる。
- ④ ③に②の肉を入れ、天塩・うすくちしょうゆで味付けをし、仕上げにねぎを入れる。

<麺>

- ① 冷凍うどんを茹でる。
- ② かつおだしに、天塩・うすくちしょうゆで味付けをし、①の麺を加える。
器に麺を入れ、上から具入り汁をかけて完成!



おいしい伊賀牛に下味をつけて、先に炒めておくことで、肉の旨味を逃がしません。麺と汁を別々の食缶に入れて学校へ届けることで、麺がのびることを防止しています。また、児童が麺と汁をバランスよく配ることができます☺