

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★肉汁うどん★



埼玉を食べよう！

～埼玉県郷土料理～

埼玉県・群馬県・栃木県・東京都などの「武蔵」と呼ばれる地域を中心に、汁と麺を別に提供する「つけ汁うどん」が郷土料理にあります。

さまざまな具を使った「つけ汁うどん」がありますが、埼玉では豚肉と長ねぎを使う「肉汁うどん」が有名です。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
うどん			ゆでておく
豚ばら肉	100		短冊切り
にんじん	40	1/2 本	いちょう切り
干しいたけ	6		水で戻し、千切り
油揚げ	35		短冊切り
小松菜	60	葉6枚	下ゆでし、ざく切り
長ねぎ	40	1/2 本	小口切り
かつお節	12		分量の水で出汁とり (和風だしのときは4g)
酒	6	小さじ1	
本みりん	8	小さじ1と1/2	
砂糖	1.5	小さじ1/2	
塩	2.8	小さじ1/2	
濃口しょうゆ	48	大さじ3	
水	700	3.5カップ	

〈作り方〉

- ① 分量の水とかつお節でだしをとる。
- ② ①に豚肉を入れて、灰汁を取りながら火を通す。
- ③ にんじん、しいたけを入れて、少し柔らかくなったところで、油揚げ、酒、みりん、砂糖を加える。
- ④ 小松菜、長ねぎを入れたら、塩、しょうゆで味を調べて完成！

※鍋の大きさや、水の蒸発量に合わせて、水を調整してください。

※給食では袋麺のため、麺を煮込んでいませんが、家庭で作るときには、煮込んで美味しく作ることが出来ます。