



学校給食レシピ



年明け八菜うどん

香川県でとれる食材や野菜を8つ使っていることから「八菜」と付いています。ぜひ、香川県発の新たな食文化を家庭でも！

材料（4人分）

- ・うどん 4玉（200g）
- ・豚もも肉 60g
- ・酒 小さじ1
- ・金時にんじん 1/4本
- ・白菜 1/2枚
- ・玉ねぎ 1/3個
- ・大根 中1/30本
- ・もやし 80g
- ・干ししいたけ 2g
- ・かまぼこ 30g
- ・葉ねぎ 12g
- ・油 小さじ1
- ・濃口しょうゆ 大さじ1・1/2
- ・薄口しょうゆ 小さじ2
- ・塩 ひとつまみ
- ・みりん 小さじ1/2
- ・でんぷん 大さじ1
- ・だし煮干し 12g
- ・だし昆布 4g
- ・水 600ml

A

作り方

- ① 鍋に煮干しと昆布でだしをとる。
- ② 材料を切る。
金時にんじん・大根…いちょう切り
玉ねぎ…5mmの薄切り 白菜…2cm幅
葉ねぎ…小口切り 干ししいたけ…水で戻す
かまぼこ…スライス
- ③ フライパンに油を熱し、豚もも肉、酒を入れて炒める。
- ④ ①のだしに、金時にんじん・大根、玉ねぎ、干ししいたけ、もやし、白菜の順で加えて煮る。
- ⑤ ③を入れる。
- ⑥ 調味料Aを入れる。
- ⑦ 水溶きでんぷんを入れてとろみをつける。
- ⑧ かまぼこ、葉ねぎを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑨ ゆでたうどんにかけて完成。

香川県公式の
レシピはこちら

