



## 学校給食レシピ



### タンタン風うどん

豆乳や練りごまを使った、コクのあるスープです。  
辛みを調整することで、小さいお子さんでも食べられます。

#### 材料（4人分）

	うどん	4玉(1玉200g)
A	・豚ひき肉	60g
	・鶏ひき肉	40g
	・しょうが(おろし)	小さじ1
	・にんにく(おろし)	小さじ1
	・酒	小さじ1
	・たまねぎ	1/2玉
	・にんじん	1/4本
	・チンゲンサイ	2枚
	・葉ねぎ	5本
	・赤みそ	大さじ2/3
B	・豆乳	120g
	・トウバンジャン	お好みで
	・こいくちしょうゆ	小さじ1
	・上白糖	小さじ2弱
	・練りごま	大さじ1強
	・ごま油	小さじ1/2
	・ごま油(仕上げ用)	小さじ1
	・昆布	8g
	・煮干し	8g
	・水	650ml

#### 作り方

- ① 昆布と煮干しでだしをとる。
- ② 材料を切る。  
たまねぎ…5mmの薄切り  
にんじん…5mmのいちよう切り  
チンゲンサイ…1.5cm幅 葉ねぎ…小口切り
- ③ フライパンにごま油を熱し、Aを炒める。
- ④ ひき肉に火が通ってきたら、Bを半量加えて、肉に味をつける。取り出す。
- ⑤ ①のだしに、たまねぎ・にんじん・チンゲンサイの順で加え、煮込む。
- ⑥ Bの残り④を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦ 赤みそ・豆乳・練りごまをあわせて加える。  
※ 赤みそ・練りごまは豆乳またはだしで溶いてから入れるとよい。
- ⑧ 最後に葉ねぎとごま油(仕上げ用)を加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑨ ゆでたうどんに、汁をかけて完成。