




おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

うどん入りかき揚げうどん



立川の名産野菜「うど」をかき揚げにしました。うどんは人気メニューです。人気の秘密はかつお節と昆布で取るだしのおいしさにあります♪



材料(1人分)

うどん	15g
むきえび	20g
たまねぎ	10g
みつば	5g
卵	5g
小麦粉	10g
揚げ油	適量
冷凍うどん	80g
豚肉	15g
ほうれん草	15g
ねぎ	10g
しょうゆ	10g
みりん	2.5g
塩	0.3g
酒	5g
サラダ油	適量
かつお節	3g
だし昆布	一片
水	200cc

作り方

- ①昆布は水から入れて、弱火で沸騰直前に取り出し、かつお節を入れて中火で煮る。火を止めて、かつお節が沈んでからこす。
- ②豚肉に酒をふり炒め、①のだしと調味料を加え、あくを取りながら煮る。
- ③うどんとたまねぎは短冊、みつばは2cmに切る。
- ④小麦粉、卵、水(適量)で衣を作り、③の野菜とえびを合わせてまとめる。170℃の油でからりと揚げる。
- ⑤②の汁にうどんとななめ切りにしたねぎを入れ煮たてる。
- ⑥器にうどんを移し、ゆでて切ったほうれん草とウド入りかき揚げを添えて出来上がり。

