

けんちんうどん

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

| | |
|-------|-----|
| ゆでうどん | 60 |
| 鶏肉 | 10 |
| さつまあげ | 10 |
| さといも | 15 |
| にんじん | 10 |
| だいこん | 10 |
| こんにゃく | 10 |
| ねぎ | 5 |
| しょうゆ | 6 |
| 和風だし | 0.8 |

《作り方》

- ① 鶏肉は小さく切る。
- ② だいこん、にんじん、さといもはいちょう切り、ねぎは小口に切る。
さといもは皮をむいて、さっとゆがいてぬめりをとる。
- ③ さつまあげは短冊切りにし、熱湯をかけて油抜きする。こんにゃくも短冊切りにし、熱湯でゆがく。
- ④ 分量の水（1人150cc）を煮立て、鶏肉、にんじん、だいこん、さといも、こんにゃくを加えて煮、やわらかくなったらさつまあげを加えて調味する。
- ⑤ ④にうどんを加え、ひと煮立ちさせてねぎを散らす。

※ 一口メモ

具のたっぷり入ったうどんです。めん類は子どもたちに人気がありますが、伸びてしまう欠点を抑えられるように冷凍うどんを使用しています。

○ 栄養価（1人分）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂肪 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 塩分相当量 |
|-------|-------|-----|-------|-----|-------|--------|--------|-------|-------|
| kcal | g | g | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g |
| 190 | 8.0 | 1.8 | 34 | 0.8 | 337 | 0.05 | 0.06 | 1 | 2.9 |