

昼食につくってみよう！給食の人気メニュー

分量はどの料理も一人分です。

麺料理

エネルギー487 kcal 野菜 65g 食塩相当量 16.9g

材料…分量 g (目安量)	作り方
<p>【サラダうどん】</p> <p>冷凍うどん (1玉) …約250g</p> <p>ツナ缶詰…20g</p> <p>卵…50g (1個)</p> <p>炒め用の油…少々 (0.2g)</p> <p>キャベツ…25g</p> <p>きゅうり…20g</p> <p>にんじん…10g</p> <p>もやし…10g</p> <p>糸かつおぶし…1g</p> <p>めんつゆ約 50ml分</p> <p>出し昆布…2g</p> <p>かつおぶし…2g</p> <p>濃い口しょうゆ…4g (小さじ1弱)</p> <p>みりん…2g (小さじ3分の1)</p> <p>水…60g</p> <p>マヨネーズ…12g… (大さじ1杯)</p>	<p><u>①めんつゆをつくる</u></p> <ul style="list-style-type: none">分量の水を小鍋に入れる。昆布をペーパータオルで拭いて所々に切れ込みをいれ、小鍋に入れ 10 分程度置いておく。小鍋を中火で加熱し、沸騰しはじめたら昆布を取り出す。かつおぶしを小鍋に入れて1～2分沸騰させる。弱火にして、濃い口しょうゆとみりんを入れ、再度沸騰しかけたら火を止め、そのまま冷ます。ザルでこして冷蔵庫で冷ます。 <p>(※市販のめんつゆを使うと時短です。)</p> <p><u>②冷凍うどんを熱湯で茹でて、ザルにあげ、水で洗って冷ます。</u></p> <p><u>③ツナ缶詰をほぐす。</u></p> <p><u>④炒り卵をつくる。</u></p> <ul style="list-style-type: none">卵を割って解きほぐす。フライパンに油少量を入れて熱し、卵を入れて混ぜながらよく加熱する。 <p><u>⑤野菜を洗って切り、茹でて冷ます。</u></p> <ul style="list-style-type: none">キャベツは0.8cm幅の千切り、にんじんときゅうりは2mm角の棒状 (拍子木切り)、もやしは根をとる。鍋に熱湯をわかし、にんじんを入れ、2～3分茹でて火が通ったらキャベツともやしを入れて茹でる。火を止める前にきゅうりを入れて軽く茹でる。ザルにあげて水を切り、冷まして軽く絞る。 <p><u>⑥ 丼に麺を盛り、③ツナ、④炒り卵、⑤野菜を上に乗せて、めんつゆをかける。</u></p> <p><u>⑦ マヨネーズをのせる。</u></p>