

お料理レシピ

# むぎのたね

2025.1.10 No. 272

野のはな空のとぴ保育園

料理名 けんちんうどん

野菜がたくさん入った「けんちんうどん」、やわらかく煮込んだ野菜の旨味とだし汁が合わさって野菜が苦手な子もよく食べていました。冷蔵庫の残り野菜を入れて無駄なく活用できます。

## 材料（4人分）

・冷凍うどん	4玉	・大根	輪切り3cm分	・人参	1/4本
・小松菜	1/4束	・白菜	3枚	・玉ねぎ	1/4個
・干し椎茸	1個	・鶏もも肉	1/2枚	・出し汁	1L
*味りん	大さじ2	*醤油	大さじ3	*塩	適宜

- ① 大根・人参は、食べやすい大きさのいちよう切りにする。
- ② 鶏肉は一口大に切る。
- ③ 白菜・玉ねぎ・水で戻した干し椎茸はスライスにする。
- ④ 小松菜はよく洗って、1cm幅に切っておく。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ沸騰したら、②を入れる。
- ⑥ ②に火が通ったら、①・③・④の野菜を柔らかくなるまで煮る。\*の調味料を加え軽く煮たさせる。
- ⑦ 冷凍うどんは、袋の表示通り加熱し器に盛ったら出来上がり

