

鶏南蛮風うどん

幼児 1 人分

うどん	50 g	かつお出汁（顆粒）	適量
鶏もも肉	10 g	砂糖	1 g
わけぎ	5 g	しょうゆ	2.5 g
人参	5 g	片栗粉	0.5 g



- ① 2つの鍋にそれぞれ水を入れて火にかけて沸騰させる。
- ② 人参は皮をむいて千切りにし、わけぎ、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ ①のひとつの鍋に人参、鶏肉、砂糖、しょうゆ、かつお出汁を入れる。
- ④ ①のもうひとつの鍋にうどんを入れてゆでる。
- ⑤ ③の鍋の火を止め、水溶き片栗粉を回し入れ、かき混ぜながら再度加熱をしてとろみをつけ、わけぎを加えて火を止める。
- ⑥ お椀に④うどんを盛り、⑤のつゆをかけて完成。

【ワンポイントアドバイス】

保育所ではかつお節から出汁をひきますが、その場合は鍋のお湯が沸騰したらかつお節を入れ、すぐ火を止め、濾したのちに、調味料で味をつけます。

わけぎも保育所では、別にゆでて最後に盛り付けますが、すぐに食べられる場合は上記の作り方や、盛り付け後最後に生のわけぎを散らしてもよいでしょう。

長ねぎでもおいしくできます。