

とようら 給食だより キノコあんかけ うどん

recipe # 2

TOYOURA

寒い時期に食べたい麺料理より。

キノコと「かきたま」の
トロミがうどんに絡み絶品！

職員も自宅でマネする程に
おススメなメニューです！



外は寒いけど
あんかけうどんで
身体温まるよ!!

1月30日のお昼に提供！



材 料（2人前）

うどん 2人分
(乾麺・冷凍お好みで)

鶏もも肉	約50g
椎茸	1個
なめこ	1/2袋
えのき	1/4袋
だし汁	400ml
A 麺つゆ(3倍希釈)	大さじ2
料理酒	小さじ1
みりん	小さじ1
水溶き片栗粉	適量
卵	1個

なると 適量
三つ葉・小ねぎ 等 適量

※キノコは、お好みの種類・分量でOKですが、
「なめこ」はおススメです♪

作り方

- 1 鶏もも肉…1.5～2cm程度の角切り
椎茸…薄切りスライス
なめこ…サッと水洗い
えのき…食べやすい長さに
- 2 鍋に、①とAを入れて火にかける
アクが出たら取り除く
- 3 具材に火が通ったら、沸いた状態で
水溶き片栗粉で軽めにトロミをつける
(キノコのトロミ具合をみながら)
さらに溶いた卵をゆっくり回し入れる
- 4 別鍋にお湯を沸かし、うどんを茹でる
- 5 茹で上がった④を器に入れ、
上から③のつゆかける
お好みで、なると・三つ葉等を
飾ったら完成！

