

# 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 (乾麺・冷凍お好みで)	2人分
鶏もも肉	約 50g
椎茸	1個
なめこ	1/2袋
えのき	1/4袋
A 〔だし汁 麺つゆ(3倍希釀) 料理酒 みりん 水溶き片栗粉 卵	400ml 大さじ2 小さじ1 小さじ1 適量 1個
なると 三つ葉・小ねぎ 等	適量 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！

