

# おすすめメニュー



## 【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ チキンソースカツ
- ★ 大根サラダ
- ★ カレーうどん汁

料理名	カレーうどん汁		対象学年等	小学校3.4年生
材料	4人分(g)	切り方等	【作り方】	
うどん	100	ざく切り	①豚肉に酒としょうゆで下味をつける。	
豚肉	60		②うどんをゆでる。冷凍うどんの場合はゆでた後、ゆでうどんの場合はゆでる前にざく切りにしておく。	
酒	0.8	下味用	③うすあげは油抜きしておく。	
しょうゆ	0.8	下味用	④昆布と削り節でだしをとる。	
たまねぎ	120	1/2をスライス	⑤沸かしただしの中に豚肉を入れ、加熱する。	
にんじん	40	いちょう切り	⑥火が通ったらにんじん、ごぼう、玉ねぎを入れる。	
ごぼう	20	ささがき	⑦野菜がやわらかくなったらうすあげ、かまぼこを入れて加熱する。	
うすあげ	20	短冊切り	⑧カレールウと調味料を加え、味をととのえる。	
長ねぎ	24	小口切り	⑨長ねぎを入れて仕上げる。	
かまぼこ	20	いちょう切り		
だし昆布	0.8	だしをとる		
削り節	4	だしをとる		
カレールウ	24			
砂糖	6			
しょうゆ	16			
酒	4.4			
みりん	6			
塩	0.5			
水	320			



## «おすすめポイント・調理のポイント等»

- ・しっかりだしをとりましょう。
- ・うどんと一緒にたっぷり野菜がとれる献立です。  
だしの入ったカレーの中には、具材からもうま味が出ているため、野菜が苦手な子どももしっかり食べられます。
- ・きのこや大根など、ほかの野菜を入れてもおいしく仕上がります。