

## ☆鶏塩うどん(つけ汁)☆

材料<4人分>	分量
ごま油	適量
鶏もも肉(小間)	80g
人参(いちょう切り)	40g
エリンギ(短冊切り)	30g
長ねぎ(小口切り)	40g
カットわかめ	1.2g
水	800ml程度
★白だし	40g
★食塩	2g
★こしょう	少々
★しょうゆ	少々



栄養価(一人あたり)

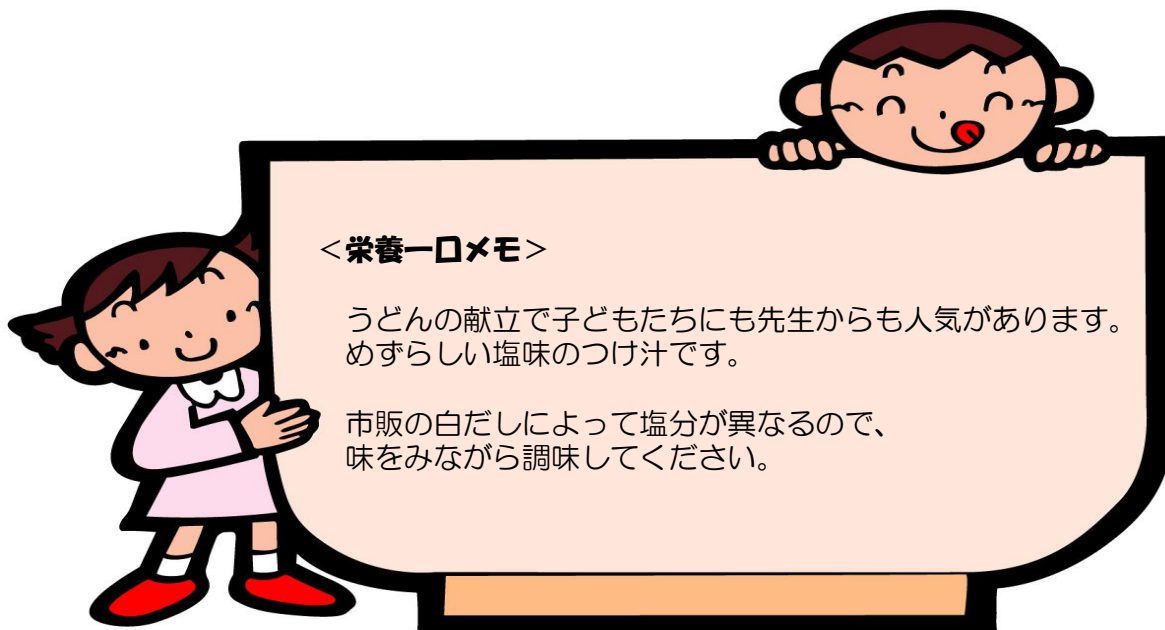
エネルギー	61 kcal
たんぱく質	4.1 g
脂質	4.4 g
カルシウム	10 mg

<下ごしらえ>

- ・カットわかめは戻しておく。
- ・野菜類を切る。

<作り方>

- ①鍋にごま油をひき、鶏肉を炒める。
- ②人参・エリンギを加え、さらに炒める。
- ③水を加え煮る。(あくをとる。)
- ④長ねぎ・戻したわかめを加える。
- ⑤★の調味料を入れ、味を調べて出来上がり。



### <栄養一口メモ>

うどんの献立で子どもたちにも先生からも人気があります。めずらしい塩味のつけ汁です。

市販の白だしによって塩分が異なるので、味をみながら調味してください。