



作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

和風カレーうどん

【材料】子ども6人分

ゆでうどん 2玉 (400g)

※乾麺なら180g程度

玉ねぎ (せん切り) 1/3玉

人参 (せん切り) 1/2本

鶏肉 (もも肉・小さく切る) 70g

ほうれん草 (ゆでて刻む) 3本程度

だし汁 900ml

}	しょうゆ	大さじ2弱
	塩	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
	酒	小さじ1
	カレー粉	小さじ1/2

水溶き片栗粉 (水 大さじ2 + 片栗粉 大さじ2)

〈子ども1人分〉

- エネルギー 151kcal
- たんぱく質 6.0g
- 脂質 0.9g
- 塩分 1.3g

【作り方】

- ①野菜と鶏肉を食べやすい大きさに切る。だし汁にほうれん草以外の野菜と鶏肉を入れて煮る。
- ②材料が柔らかくなったら、調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ゆでうどんを加えて煮込む。だし汁が沸騰したら、火を止め、水溶き片栗粉をいれる。再加熱してとろみをつける。仕上げにほうれん草を加える。



子ども達の好きなカレー風味のうどんです。ゆでうどんや乾麺を用いると柔らかく調理ができ、咀嚼が弱いお子さんでも噛み切りやすく、食べやすくなります。冷凍うどんを使う場合は、うどん自体に弾力があるため、かみ切りづらく丸呑みしてしまうことがあるので、注意してください。