

いただきます！

VOL.8

2025年12月9日

発行



☆11月のおすすめ献立☆



<献立名>

- ・親子うどん
- ・さつま芋と南瓜の
塩バター
- ・ブロッコリー
- ・牛乳
- ・バナナ



材料☆親子うどん☆

食品名	こども4人分
うどん麺（乾）	160g
鶏こま肉	80g
干し椎茸	5g
玉ねぎ	100g
人参	50g
板付かまぼこ	30g
きざみねぎ	適量
溶き卵	2個ぶん
薄口醤油	小さじ2
濃口醤油	小さじ1
三温糖	小さじ1



A



だし汁

お好みのだし汁	600g
薄口しょうゆ	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	2g
酒	小さじ
みりん	大さじ1

分量はお好みで調整してください。

★センターではかつおと昆布だし使用。

☆作り方☆

- (1) うどん麺は茹でておく。
- (2) 干し椎茸はもどして細かくきざむ。玉ねぎ、人参、かまぼこは短冊ぎりにしておく。
- (3) 鶏こま肉を炒め、火が通ったら(2)を加えて炒め、Aで味付けをする。
- (4) きざみねぎを加え、溶き卵でとじる。
- (5) 器に(1)を入れ、具を盛り、だし汁をかける。