

けんちんうどん



けんちんうどんの「けんちん」という名前は、鎌倉にある「建長寺」から名付けられたと言われています。けんちんうどんは、けんちん汁をアレンジしたもので、うどんを入れても食べやすいように、食材の種類や切り方を工夫しています。

材料（一人分）

うどん	1 玉
鶏肉	25 g
油揚げ	5 g
にんじん	10 g
だいこん	20 g
ごぼう	5 g
こまつな	10 g
干しいたけ	0.4 g
サラダ油	0.5 g
塩	少々
しょうゆ	6.5 g
みりん	1 g
かたくり粉	1.5 g
むろけずり	1.5 g
水	110～120 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじん・だいこんは細切りにする。
 - ② ごぼうはさがきにし、水にさらす。
 - ③ こまつなは2 cmくらいに切る。
 - ④ しいたけはぬるま湯でもどし、細切りにする。
 - ⑤ 油揚げは細切りにし、ゆで、油ぬきする。
 - ⑥ むろけずりは定量の水につけ、あくを取りながら15分くらい煮立て、取り出す。
 - ⑦ 油を熱し、鶏肉・ごぼう・にんじん・だいこん・しいたけの順に塩をしながらいため、だし汁を加え煮る。
 - ⑧ 沸騰したら、あくを取り、やわらかくなりはじめたら、みりん・しょうゆ・油揚げを入れ煮る。
 - ⑨ 煮立ったら水溶きしたかたくり粉・こまつなを加え、沸騰したら火を止める。
- ☆ 給食では、めん一玉に⑨の汁をからませながら食べます。
- ☆ こまつなをほうれんそうに代えてもおいしいです。
- ☆ 給食では、むろあじでだしを取ります。