

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

☆ 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2cm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 むろけす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。