きつねうどん



材料（幼児4人分）

•冷凍うどん…400g

【具】
•油揚げ…2枚
★だし汁…100cc
★しょうゆ…大さじ1/2
★砂糖…大さじ1
•ほうれん草…1/2袋

【かけ汁】
•だし汁…600cc
•しょうゆ…大さじ1と1/3
•みりん…小さじ2
•塩…ひとつまみ

作り方

① 油揚げは一口大に切る。鍋に★を入れて、汁がなくなるまで煮る。
② ほうれん草は２㎝幅に切り、ゆでてから氷水で冷まして、水気がなくなるまで絞る。
③ 【かけ汁】は、材料を鍋に入れて沸かす。
④ うどんをゆでて（または電子レンジで加熱して）器に盛り、汁をかけ具をのせて完成。

POINT!

✧ だし汁の作り方
水１Lに昆布（15㎝）を１時間ほど浸し、弱火で加熱し沸騰直前に取り出す。花かつお（50g）を入れ、火を止めて5分おく。ザルとキッチンペーパーを用意して汁をこす。
✧ だし汁は和風顆粒だしを使用してもOKです。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー 342 kcal　たんぱく質 12.9ｇ　カルシウム 95mｇ　鉄 1.6mg