



令和6年度 学校給食協会賞



小松菜と鶏肉のあんかけうどん

☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

お椀一つで満足できるくらいボリュームがあり、野菜やきのこ、肉を同時に食べることができます。栄養のバランスもよいです。

あんかけにすることで冷めにくいので、体が温まります。冬におすすめのうどんです。



地場産食材
小松菜

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】（4人分）		【作り方】
乾めん	100g	① たまねぎ、にんじんはせん切り、小松菜は3cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。
鶏肉（厚切り）	80g	
たまねぎ	80g	
にんじん	40g	
小松菜	70g	
カットしめじ	20g	
しょうゆ（うすくち）	大さじ1	② 乾めんは、ゆで、水冷し、水気をきる。
〈水溶き片栗粉〉		③ だしをとり、鶏肉を入れ、煮る。
片栗粉	小さじ1	④ あく、油をとり、たまねぎ、にんじんを入れ、煮る。
水	小さじ2	
〈だし〉		⑤ しめじを入れ、調味し、小松菜、水溶き片栗粉、めんを入れ、煮る。
こんぶ（だし用）	5cm角	⑥ 塩で味をととのえる。
かつお節（だし用）	8g	
水	600ml	
塩	少々	
		※ 給食では、パンやご飯と組み合わせて提供しています。 ご家庭で作るときは、量を調整してください。

【審査員のコメント】

だしの味がきいていて、子どもが好む味付けになっています。「あんかけ」というアイデアがよく、冬場も温かい状態で提供することができます。