



学生部門

メニュー名	ふりがな 氏名	おおば ちな
野菜たっぷりあんかけうどん	大庭 千奈	

使用した地元産食材名

ねぎ・しいたけ・しめじ

使用食材		写真
材料名	分量(2人分)	
にんじん	約5cm	
グリーンピース	30g	
白ねぎ	約10cm	
青ねぎ	1本	
しいたけ	2枚	
しめじ	1/4パック	
うずらの卵	2個	
うどん	2玉	
かつおぶし	1にぎり	
こんぶ	約10cm×10cm	
水	400cc	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ1	
白だし	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
水溶き片栗粉	適宜	

作り方

- ① にんじんを細切り、白ねぎは千切り、青ねぎは小口切り、しいたけは薄切りにする。
しめじはほぐす。
- ② にんじんとグリーンピースを塩ゆでする。
- ③ しいたけとしめじを炒める。
- ④ うずらの卵をゆでる。そして半分にする。
- ⑤ ゆでたうどんの上に野菜ときのことうずらの卵をのせ、あんをかけてできあがり。

<あんの作り方>

- ① かつおぶしとこんぶでだしをとる。
- ② しょうゆ、みりん、白だし、塩をいれ少し濃いめに味をつける。
- ③ 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

料理の工夫、アピールポイント

あんは少し濃いめがよい。
野菜がたくさん食べられる。

