



# 「けんちんうどんの作り方」

## 【材料】 幼児 4 人分

(おおよそ幼児 4 人分で大人 2 人分です)

干しうどん・・・100g  
鶏もも皮なし・・・60g  
人参・・・40g  
ごぼう・・・20g  
大根・・・80g  
こんにやく・・・40g  
ごま油・・・4g  
削り節・・・12g  
だしをとる湯・・・600g  
塩・・・2.4g  
しょうゆ・・・12g  
酒・・・4g  
豆腐(絹)・・・100g  
長ねぎ・・・40g

## <盛り付け例>



## 【下処理】

- ①干しうどんは半分に折って茹でる。
- ②鶏肉は一口大、大根と人参は3～4mm幅のいちよう切りにする。
- ③ごぼうはさがき、または2～3cm長さの干切にして水にさらす。
- ④こんにやくは2～3cm位の短冊切にし、下茹でする。
- ⑤豆腐は2センチ角切り、長ねぎは小口切りにする。
- ⑥削り節とだしをとる湯でだし汁をとる。

## 【作り方】

- (1)鍋にごま油を熱し、鶏肉、ごぼう、大根、人参、こんにやくの順に炒める。
- (2)(1)にだし汁と半量の塩・しょうゆ・酒の調味料を入れ野菜がやわらかくなるまで煮る。
- (3)野菜が煮えたら、豆腐と長ねぎをいれてさらに煮て残りの調味料を加える。
- (4)器に干しうどんを盛り、(3)を注ぎ入れる。

