

根菜たっぷりうどん

けんちんうどん

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

ゆでうどん	3 玉
鶏肉(こま切れ)	150g
大根	3 cm幅
にんじん	1/3 本
長ねぎ	1/2 本
ごぼう	1/5 本
木綿豆腐	1/2 丁
小松菜	2 株
油	小さじ 2
だし汁	1000 cc
しょうゆ	大さじ 2
みりん	小さじ 2
酒	小さじ 1
塩	少々



【 作り方 】

- ① 大根とにんじんは厚さ 5 mmのいちよう切りにする。長ねぎは小口切りにする。
ごぼうは斜め切りにして水にさらし、水気を切っておく。
- ② 豆腐は 1 cm角に切る。小松菜は下ゆでし食べやすい長さに切る。
- ③ 鍋に油を熱して鶏肉を炒める。肉に火が通ったら①を加え、全体に油がまわったら、だし汁を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、ゆでうどんと豆腐を加え沸騰させ、調味料と小松菜を加えひと煮立ちさせる。