



## 今月の一品

今月の献立の中から栄養士さん・調理員さんおすすめの一品を紹介します。

ボリュームたっぷりの「みそ煮込みうどん」です。

この献立は、冬の寒さに負けないようににんじんやほうれん草などの緑黄色野菜をはじめ、だいこんやえのきたけ、干しいたけ、鶏肉、かまぼこなどの具がたっぷりに入った煮込みうどんです。体の心からポカポカと温まりますよ。おうちでも、ぜひ作ってみてください。

### 料理名

みそ煮込みうどん

エネルギー 141kcal

たんぱく質 8.6g



### 素材 材料 (4人分)

皮なし鶏肉	40g	塩	小さじ1/5
かまぼこ	40g	みりん	小さじ1
うどん	1 1/2玉	酒	小さじ1/2
にんじん	3cm	みそ	大さじ3
だいこん	4cm	だし昆布	2g
えのきたけ	1/5袋	けずり節	4g
干しいたけ	大1株	水	520ml
ほうれん草	1株		

**作り方** (1) こんぶは、軽く水洗いし、鍋に水と共に浸し、1時間以上置く。火をつけて、沸騰する前に昆布を取りだし、火を弱めてけずり節を加え、しっかりとだしを取り、こして置く。

(2) かまぼこはうす切り、人参・だいこん5mm厚さのちょう切り、えのきたけは株の部分を取り除き、2cm巾に切る。

干しいたけは水でもどし、せん切りする。(もどし汁もだしと一緒に使用する。)

ほうれん草は塩ゆでし、水にさらし、2cm巾に切る。

みそは、少量だしでといておく。

(3) だし汁を火にかけ、鶏肉・人参・だいこん・干しいたけを入れて煮、やわらかくなったら、かまぼこ・えのきたけを入れて煮る。

(4) うどんは湯通ししておく。

(5) (3)の材料に火が通ったら調味する。

(6)うどんを加えて煮、ほうれん草を加えて仕上げる。

こんぶのグルタミン酸、けずり節のイノシン酸、干しいたけのグアニル酸などのうまみ成分たっぷりのだしで作る「みそに煮込みうどん」は、食欲をそそる一品です。

[前へ](#) [目次に戻る](#) [次へ](#)

