

## みそ煮込みうどん

原材料	四人分	
煮干し	12	g
水	600	g
サラダ油	小さじ1/2	
豚肉	60	g
人参	40	g
大根	80	g
しめじ	40	g
さといも	80	g
白菜	100	g
油揚げ	24	g
赤みそ	大さじ2	
白みそ	大さじ2	
塩	ひとつまみ	
うどん	320	g
小松菜	40	g



## 〈作り方〉

- ①煮干しの頭とワタをとり、身を半分に裂く。
- ②鍋に煮干しを入れて中火でアクをとりながら加熱し、3～4分したら火を止めて煮干しが沈んだらキッチンペーパーなどでこす。
- ③だしに豚肉、人参、大根を加えて煮込む。
- ④さといもを加えて、火が通ったらしめじを入れる。
- ⑤うどんを加えて加熱し、みそを加える。
- ⑥味を調べ、仕上げに小松菜を加える。

## 〈一口メモ〉

※給食用になじみのある合わせみそで味付けをしていますが、  
八丁みそを使ってもおいしいです。