

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名 きむちうどん



2 材料 (1 人分)

・ うどん	90 g
・ 豚肉モモスライス	20 g
・ 白菜	40 g
・ キムチ	15 g
・ にんじん	10 g
・ 油揚げ	3 g
・ ねぎ	3 g
・ だし汁	150 cc
・ みそ	大さじ1/2
・ しょうゆ	小さじ1
・ みりん、酒	各小さじ1

3 作り方

- ① 材料を適当な大きさに切る。
- ② だし汁で材料を煮る。
- ③ 最後にうどんを入れ、調味料で味付けする。

4 おすすめのポイント

優しい辛みで体が温まります。

前日のキムチ鍋の残りにうどんを入れてもできます。

赤・黄・緑の栄養バランスが取れた献立です。

(萩市 小学校)