

● 白ごまタンタンうどん

栄養成分 1人分

エネルギー	449kcal
たんぱく質	17.9g
カルシウム	148mg
食塩相当量	3.0g

材料 4人分

生うどん 4玉

【昆布だし汁】

だし昆布 5cm角1枚
水 6カップ

鶏ひき肉 100g

焼きちくわ 2本
油揚げ 1枚

玉ねぎ 1個
にんじん 1/3本
キャベツ 2枚
ピーマン 1個
ねぎ 1/2本

サラダ油 大さじ1

【A】

かつおだし(顆粒) 小さじ2
しょうゆ 大さじ2
砂糖 小さじ1
味噌 大さじ1
白練りごま 大さじ1
白すりごま 大さじ2



作り方

〈下準備〉

鍋に分量の水とだし昆布を入れて一晩浸けておきます。

- 1 ちくわは斜め薄切りにします。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、水気を切って縦半分に切り、1cm幅の短冊切りにします。
- 2 玉ねぎは薄切りに、にんじんとピーマンはせん切りに、キャベツは7~8mm幅の短冊切りにします。ねぎは斜めに1.5cm幅に切ります。
- 3 鍋にサラダ油を入れて熱し、ひき肉を入れてほぐしながら炒めます。ひき肉に火が通ったら①と②の野菜を加えて炒め合わせます。
- 4 野菜がしんなりしたら昆布だし汁だけを注ぎ、煮立ったらアクをすくって除き、Aを加えてむらなく混ぜ合わせ、中火で野菜に火が通るまで煮ます。
- 5 うどんをたっぷりの熱湯で茹で、水気を切って器に盛り、④をかけます。

※昆布を水に一晩浸ければ、火にかけなくてもおいしいだし汁ができます。残った昆布は、次は煮出せばもう一度だし汁がとれます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

中国の担々麺から名付けた「タンタン」の愛称で子どもたちに人気のうどんメニューです。ひき肉、焼きちくわ、油揚げと、うまみが出るたんぱく質食品をトリオで使い、練りごまとすりごまのダブル使いで風味豊かに仕上げました。麺類は野菜を加えにくいのですが、炒めるのでかさが減り、コク満点の汁をからめることで、すんなりと食べられます。