

白ごま担々うどん

レシピ

材料	分量（4人分）	切り方・下準備など	作り方
うどん	4人分(冷凍うどんなら約720g)※	製品の指示に従って調理する 3cm幅程度のざく切り すりおろす すりおろす 量は好みで調節してください ★	① チンゲン菜、もやしはゆでて水気を絞っておく。 ② 調味料(★)を合わせておく。 ③ 油でしょうが、にんにくを炒め、香りがたったらひき肉を加え、さらに炒める。 ④ ひき肉に火が通ったら、水を加える。 ⑤ 水が沸騰したら、②の調味料を溶き入れる。 ⑥ 器にうどんを盛り、⑤のスープを注ぐ。 ⑦ もやし、チンゲン菜をトッピングして完成。 ごまは、すりごまでも作れますが、練りごまの方がコクが出ます。 うどんを中華麺にかえてももちろんOK! ※給食では、うどんは一人当たり小学校約50g、中学校約60gで提供しています。
もやし	1袋(200g)		
チンゲン菜	2株(200g)		
サラダ油	適量		
しょうが	1かけ(5g)		
にんにく	1かけ(5g)		
豚ひき肉	200g		
水	6カップ(1200cc)		
豆板醬(トウバンジャン)	小さじ1/2		
みそ	大さじ3		
練りごま(白)	60g		
酒	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1		
砂糖	小さじ2		
鶏ガラスープの素	小さじ2		



こちらのメニューです。

令和6年10月の給食に出たよ。
 (小学校25日、中学校31日)
 これからの寒い季節にぴったり♪



うめミルクちゃん ウメモー