



給食おすすめレシピ

郷土料理の紹介

しっぽくうどん(香川県)



写真提供:四街道北中学校

令和6年10月
実施献立
四街道市
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和6年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。
ご家庭でもぜひお試しください!

【1人分栄養価】

エネルギー	252 kcal
たんぱく質	11.3 g
脂質	4.6 g
カルシウム	109 mg
鉄	1.3 mg
食物繊維	1.7 g
食塩相当量	1.2 g

*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)		下処理・切り方	作り方
・ 煮干しのだし汁	440g		1 鶏肉に★の調味料で下味をつける。
・ 鶏肉	80g	ひと口大	2 だし汁に①を入れ、色が変わったら、上から順に材料を入れる。
★ 酒	大さじ1/2	鶏肉の下味	3 具が軟らかくなったら、☆の調味料を入れる。
★ しょうゆ	小さじ2/3	//	4 水溶き片栗粉を入れて、うどんを入れる。
・ 人参	1/4本	いちょう切り	
・ 大根	1cm	いちょう切り	
・ こんにゃく	40g	短冊切り	
・ 里芋	2個	いちょう切り	
・ 玉葱	小1個	スライス	
・ 油揚げ	1枚	せん切り	
☆ みりん	小さじ2		
☆ 酒	大さじ1		
☆ 塩	少々		
☆ しょうゆ	大さじ1		
・ 片栗粉	大さじ1	同量の水で溶く	
・ ゆでうどん	360g		

*「しっぽくうどん」は、秋から冬にかけてとれる冬野菜と油揚げを、煮干しのだし汁で煮込んだものを、ゆでうどんの上からかけてつくります。給食では、具と一緒に煮ました。