

冬

大豆うどん



材料（4人分）

うどん	540g
ジャコ天	40g
ごぼう	90g
干しいたけ	6g
乾燥大豆	40g
青ねぎ	適量
砂糖	大さじ3
濃口しょうゆ	大さじ2と1/2
塩	少々
だし汁	2と1/3カップ

（昆布・かつお・煮干し
・しいたけの戻し汁など）

【作り方】

- ① 乾燥大豆は、一晩たっぷりの水に漬けておく。
- ② ①の大豆をやわらかくなるまで茹でる。
- ③ 干しいたけは水でもどし、せん切り、ごぼうはさがきにしてアクをとっておく。ジャコ天は半分に切り細く切っておく。
- ④ 沸かしただし汁に②、③を加え、砂糖、濃口しょうゆ、塩で味をつける。
- ⑤ 茹でうどんに④の汁をかけ、小口切りにした青ねぎをちらしてできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー	250kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	2.9g
カルシウム	55mg
塩分	2.6g

学校給食献立より

調理員さんの声

愛南町の郷土料理です。地域によって、お好みで調味料の分量や具材を変えてください。



大豆

使用している愛南産の農水産物

大豆は「豆の王」と言われるように豆類の中でもタンパク質の含有量が最も多く、アミノ酸の組み合わせが動物性タンパク質に似ていることから「畑の肉」とも称されるすぐれた栄養食品です。

