おすすめ！

山菜うどん

＜材料＞	4人分
うどん（ゆで）	2玉
鶏肉	80g
山菜ミックス水煮（わらび・なめこ・えのき等）	50g
油揚げ	1枚
人参	1/10本
青ねぎ	1本
煮干粉	25g
A うすロしょうゆ	大さじ2
A みりん	少々
A 水	700cc

＜作り方＞

① 煮干粉でだしをとる
② 油揚げは短冊に切り、鶏肉、山菜ミックス、人参は食べやすい大きさに切る
③ ①の中へ②を入れて煮て、Aで調味する
④ ③の中へうどんを入れ、小口切りにした青ねぎを散らす

山菜が味・見た目ともに春を感じさせる逸品

三田市教育委員会　学校給食課