

# スタミナサラダうどん



## 【材料】4人分

冷凍うどん……………800g  
ごま油……………大さじ 1/2

きゅうり……………60g  
にんじん……………80g  
キャベツ……………80g  
もやし……………80g  
豚肩肉……………200g  
油……………小さじ 1

◎しょうが……………2g  
◎にんにく……………2g  
◎長ねぎ……………4g  
◎醤油……………20g

## 【たれ】

★だし汁……………400ml  
★砂糖……………9g  
★醤油……………50g  
★塩……………0.4g  
★みりん……………10g

◎砂糖……………4g  
◎酒……………6g  
◎トウバンジャン…0.8g  
◎白ごま……………6g

## 【作り方】

- ① たれの材料★をなべで加熱し、冷やす。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切り、なべでゆでて、冷ましておく。  
※きゅうり・にんじんはせん切り、キャベツはざく切りがオススメ！
- ③ 豚肩肉はうすく切って、油で炒めて、調味料◎で煮る。
- ④ うどんはゆでて、冷水でぬめりを取り、ごま油と混ぜる。
- ⑤ うどんに野菜・鶏肉・たれをかけて完成！

上板橋第一中学校 給食室より