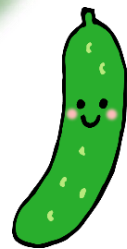


おすすめレシピ

* 冷やし鶏うどん *

子ども達にも大人気で、
これからの季節に
ピッタリです!!



◇材料◇ 3人分

- ・乾燥うどん…100g
※茹うどん3袋でも構いません
- ・鶏もも肉…100g
- ・きゅうり…1/2本
- ・人参…1/2本
- ・コーン…30g
- ・トマト…1/2個

- ・油…適量
- ・醤油…15cc
- ・酢…15cc
- ・ごま油…4.5g
- ・砂糖…8g
- ・みりん…10g
- ・だし汁…20cc

☆

◇作り方◇

- ① 乾燥うどんを茹で冷やして、皿に盛りつけます
- ② ☆の調味料は鍋で一度火を通してから冷まします
- ③ 鶏肉は食べやすい大きさに切り、熱した油で焼きます
- ④ コーン、食べやすい大きさに切ったきゅうり、人参は茹で冷まします
- ⑤ トマトは茹で冷まし、食べやすい大きさに切ります
- ⑥ ①に③～⑤を盛りつけ、②をお好みの量かけてください

保育園では食材、
調味料はすべて
加熱調理をして提供

