

きつねうどん

材料（4人分）		切り方	作り方
鶏肉	40g		①野菜を切る。★のだし汁と調味料で油揚げを煮る。 ②鶏肉、にんじん、たまねぎ、しいたけをだし汁で煮る。ねぎ・小松菜、最後にうどんを加えて煮る。 ③うどんを盛って、上に①の油揚げをのせる。
にんじん	45g	いちょう切り	
たまねぎ	80g	スライス	
干しいたけ	2g	スライス	
だし汁（けずりだし）	600ml		
塩	少々		
しょうゆ	35g	大さじ2強	
みりん	7g	小さじ1強	
冷凍うどん	420g		
小松菜	60g	3cm	
ねぎ	20g	小口切り	
★だし汁（けずりだし）	120ml		
★砂糖	15g	大さじ1	
★しょうゆ	12g	大さじ1弱	
油揚げ	1/2枚		