

「伸びざかりの子どもたちとつくる年明けうどんプロジェクト」考案

学校給食や各家庭での普及を目的に開発した 年明けうどんレシピ

主食

年明け八菜うどん 家庭用



使用する香川県産食材

※地域によって異なります。

- 金時にんじん
- 葉ねぎ
- しいたけ
- はくさい
- だいこん
- いりこ(煮干し)
- さめきうどん
(さめきの夢使用)



作り方

※材料は目安です。各家庭で調整をしてください。

材料名	分量(4人分)	下処理	作り方
うどん	4玉	湯であたためる	 ① いりこ(煮干し)でだしをとる。 ② 豚肉に酒としょうがで下味をつける。 ③ 鍋に油を入れ、豚肉を加えて炒める。 ④ たまねぎを加えてさらに炒める。 ⑤ 出汁を加えて一煮立ちさせる。 ⑥ 沸いたら、だいこん、金時にんじん、しいたけを加え一煮立ちしたら、はくさい、もやし、かまぼこを加える。 ⑦ 調味し、片栗粉の倍の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑧ あたためたうどんに具をかけて、ねぎを散らして仕上げる。
豚もも肉スライス	120g	2cm幅に切る	
・しょうが(すりおろし)	小さじ1/4	下味	
・酒	大さじ1	下味	
・サラダ油	小さじ1	炒め用	
板かまぼこ(紅)	1/2本	薄切り	
はくさい	1/8株	短冊切り	
たまねぎ	小1個	薄切り	
金時にんじん	150g	輪切りまたは半月切り	
だいこん	中1/8本	いちょう切り	
もやし	1/4袋	2cmの長さに切る	
しいたけ	2枚	薄切り	
葉ねぎ	2~3本	小口切り	
うす口しょうゆ	大さじ1.5		
こい口しょうゆ	大さじ1		
みりん	小さじ1		
塩	小さじ1/4		
片栗粉	大さじ2		
いりこ(煮干し)	30g		
水	6カップ		



かがやくけん、かがわけん。

香川県

「伸びざかりの子どもたちとつくる年明けうどんプロジェクト」考案

学校給食や各家庭での普及を目的に開発した 年明けうどんレシピ

副
食

金時 かき揚げ 家庭用



使用する香川県産食材

※地域によって異なります。

- 金時にんじん
- 金時いも
- 小えび

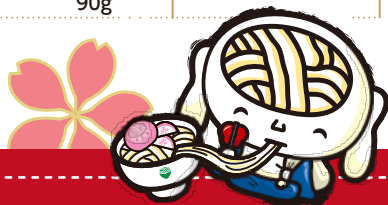


作り方

※材料は目安です。各家庭で調整をしてください。

材料名	分量(4人分)	下処理	作り方
殻付小えび(無頭)	40g	洗って水気を切る	 ① 金時いも、金時にんじん、たまねぎはせん切りにする。 ② 天ぷら粉を水で溶き、食材を加えて混ぜ合わせて4等分し、できるだけ平たくして揚げる。
金時にんじん	40g	せん切り	
金時いも	40g	皮付きせん切り	
たまねぎ	中1/4個	せん切り	
天ぷら粉	70g		
水	90g		

★天ぷら粉をにんじんジュースで溶くと、色がより赤くなります。
お試しください。



「伸びざかりの子どもたちとつくる年明けうどんプロジェクト」について

未来を生きる香川県の子どもたちに、香川県発の新たな食文化をめざす「年明けうどん」を知ってもらい、家庭や地域に伝承していきたいという思いから、香川県内の小・中学校の栄養教諭や専門家のご協力を得て、この度、レシピの開発に至りました。
学校給食や各家庭でご活用いただければ幸いです。