

おすすめメニュー

子どもに食べさせたい料理

～温かい麺類～

<煮ほうとう・おっ切り込み> (こども一人当たりの分量)

干しうどん	50 g
鶏肉	20 g
人参	15 g
大根	20 g
里芋	20 g
小松菜	15 g
ねぎ	10 g
油揚げ	5 g
かつお昆布だし	150 g
砂糖	2 g
しょうゆ	4 g
酒	1 g



1. 干しうどんをゆでる。
2. 人参、大根は1cmの色紙切り、ねぎは小口切り、小松菜は1.5cmくらいに刻む。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
3. 里芋は、皮を剥いて一口に切り、塩で揉んでから下茹でをしてぬめりをとる。
4. だしに調味料を入れて味を調べ、1～3の材料を入れていく。
5. 最後に小松菜を入れて、柔らかくなったら火を止める。

※ おっ切り込みは埼玉県深谷近辺の郷土料理です。しょうゆ仕立てで肉や野菜、根菜などが摂取でき、しかも名産のねぎで体を温めることができる一品です。なかなか涼しくならなかった10月でしたがこれから冬に向かって木枯らしの時期を迎えます。熱々の料理は子どもは食べられませんが適度に温かい料理で体を温めてください。

