

小平駐屯地ご当地献立

「小平武蔵野うどん」

～ 東京多摩地域に伝わる肉汁うどん～
もちもち麺と**アツアツ肉汁**

PRポイント

小平地域(旧武蔵国多摩郡)は、良質な小麦の生産が盛んで、うどんを始めとした小麦食の文化が広まりました。

コシが強いうどんを肉汁につけて食べる武蔵野うどんは、給食でも大人気で、皆さん食後は笑顔😊で食堂を後にしています。

栄養ポイント

豚肉🐷は、**疲労回復効果が期待**できる食品です。武蔵野うどんを食べて活力チャージ!!!

簡単・美味しい😊ので**STAYHOMEのランチ**におすすめてです。

材料 1人分

極太田舎うどん：1玉

かつお昆布だし 200cc 豚バラ肉 45g

中さら糖 10g 油揚げ 15g

料理酒 3g 長葱 20g

濃口醤油 20g

※茄子・小松菜・きのこ類等旬の食材を入れてもOK!

小平武蔵野うどんレシピ



作り方

- 1 豚肉は一口大、油揚げは1cm幅、長葱は斜めスライスに切ります。
- 2 かつお昆布だしを作り調味料(中さら糖、料理酒、濃口醤油)を入れます。
- 3 2に豚肉を入れ、アクがてたらすくい取ります。(かき混ぜないように)次に油揚げ、長葱の順に入れて味がなじんだら完成
- 4 麺は茹でてから冷水でしめてよく水切りします。

特徴 うどん:強いコシがあり若干茶色がかっている。
つけ汁:経節の風味が効いた濃厚な醤油ベースで甘みもある。