

きつねうどん



ひとくちメモ

きつねとたぬきの話



きつねうどんにのっている油揚げが、きつねの好物だから、きつねの色に似ているからなどが名前の由来です。きつねは神社にも祀られていて、昔から油揚げをお供えしていました。たぬきの方は、きつねうどんが先に存在していたので、その対になるたぬき（両方とも人を化かすと言われる）が使われたとか、天かすのみで種がないことを表す「たぬめき」からたぬきになったなど、いろいろな説があります。

作り方

- 1 にんじんをせん切り、ねぎを小口切り、ほうれんそうをゆでて水にさらして絞り2cm程度の長さに切る。
- 2 うずら卵をゆで、殻をむく。（水煮を使う場合はザルにあけておく）
- 3 油揚げに熱湯をかけて油抜きし、半分に切り、水と調味料で煮含める。（中火で10分程度）
※注意！…火が強すぎると焦げつきます。
- 4 別鍋にだし汁を入れ、鶏肉を入れてアクをとりながら煮る。
- 5 にんじんを入れ、煮えたら調味料を入れ、うずら卵を入れる。
- 6 うどんを入れ沸騰したらねぎを入れる。器に盛りつけ、油揚げ・こまつなをのせる。好みで七味唐辛子をかける。

材料と分量 (4人分)

ゆでうどん	4玉(800g)
うずら卵	8個程度
鶏肉 (小間)	100g
にんじん	2/3本(70g)
ねぎ	2本(170g)
ほうれんそう	2茎(40g)
しょうゆ	大さじ4
みりん	小さじ4
塩	小さじ1
(七味唐辛子	お好みで)
だし汁	1500cc
油揚げ	4枚
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2
水	300cc程度



栄養価

エネルギー 443kcal
たんぱく質 22.4g
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
👉ここをタップ



茶めし 牛乳
きつねうどん
そぼろ煮

2022年2月の給食献立より

