

ちらしうどん

《材 料》(4人分)

冷凍うどん	4玉
鶏ささみ	160g
にんじん	40g
さやえんどう	40g
油	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
しょう油	大さじ2/3
卵	2個
油	小さじ1
だし汁	400g
砂糖	大さじ1
しょう油	大さじ2
ねぎ	10g

夏に
ぴったり！

高齢者の介護予防食として作る時は、
うどんを短く切りましょう。
ソーメンでもできます(*^^)v

《作 り 方》

冷凍うどんは、茹でて水切りをしておく。

鶏ささみ、にんじん、さやえんどうは
千切りにする。

卵は錦糸卵にする。

だし汁に砂糖、しょう油で味をととのえ、冷やしておく。

②を炒めて、砂糖、しょう油で味付けをする。

うどんをほぐして皿に盛る。その上に⑤と錦糸卵を盛り合わせ、ねぎをちらし、冷やしておいた④をかける。

