

## ☆きゅうしょくレシピ4☆

### 【すずかのおちゃんどん】

(ざいりょう)

(4にんぶん)



|        |                   |
|--------|-------------------|
| おちゃんどん | 140グラム→ゆでる        |
| とりにく   | 40グラム→1cmかくぎり     |
| にんじん   | 60グラム→せんぎり        |
| たまねぎ   | 120グラム→3mmスライスにきる |
| しろねぎ   | 20グラム→3mmスライスにきる  |
| あぶらあげ  | 15グラム→たんざくぎり      |
| さけ     | 5グラム              |
| しょうゆ   | 20グラム             |
| みりん    | 5グラム              |
| けずりぶし  | 10グラム             |
| みず     | 500グラム            |

\*\*\*\*\*

(つくりかた)

- 1 けずりぶしとみずでだしじるをとる。
- 2 だしじるにとりにくをいれて、ほぐしながらにる。
- 3 にんじん、たまねぎをいれてにる。
- 4 あぶらあげ、さけ、しょうゆ、みりんをいれてにる。
- 5 ゆでたうどん、ねぎをいれてにる。

