

「伸びざかりの子どもたちとつくる年明けうどんプロジェクト」考案

学校給食や各家庭での普及を目的に開発した 年明けうどんレシピ

主食

やさい 年明け八菜うどん 家庭用



使用する香川県産食材

※地域によって異なります。

- 金時にんじん
- だいこん
- 葉ねぎ
- いりこ(煮干し)
- しいたけ
- さぬきうどん
(さぬきの夢使用)
- はくさい



作り方

※材料は目安です。各家庭で調整をしてください。

材料名	分量(4人分)	下処理	作り方
うどん	4玉	湯であたためる	① いりこ(煮干し)でだしをとる。
豚もも肉スライス	120g	2cm幅に切る	② 豚肉に酒としょうがで下味をつける。
・しょうが(すりおろし)	小さじ1/4	下味	③ 鍋に油を入れ、豚肉を加えて炒める。
・酒	大さじ1	下味	④ たまねぎを加えてさらに炒める。
・サラダ油	小さじ1	炒め用	⑤ 出汁を加えて一煮立ちさせる。
板かまぼこ(紅)	1/2本	薄切り	⑥ 沸いたら、だいこん、金時にんじん、しいたけを加え一煮立ちしたら、はくさい、もやし、かまぼこを加える。
はくさい	1/8株	短冊切り	⑦ 調味し、片栗粉の倍の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみをつける。
たまねぎ	小1個	薄切り	⑧ あたためたうどんに具をかけて、ねぎを散らして仕上げる。
金時にんじん	150g	輪切りまたは半月切り	
だいこん	中1/8本	いちょう切り	
もやし	1/4袋	2cmの長さに切る	
しいたけ	2枚	薄切り	
葉ねぎ	2~3本	小口切り	
うす口しょうゆ	大さじ1.5		
こい口しょうゆ	大さじ1		
みりん	小さじ1		
塩	小さじ1/4		
片栗粉	大さじ2		
いりこ(煮干し)	30g		
水	6カップ		



かがやくけん、かがわけん。
香川県

「伸びざかりの子どもたちとつくる年明けうどんプロジェクト」考案

学校給食や各家庭での普及を目的に開発した 年明けうどんレシピ

副食

金時 かき揚げ 家庭用



使用する香川県産食材

※地域によって異なります。

- 金時にんじん
- 金時いも
- 小えび



作り方

※材料は目安です。各家庭で調整をしてください。

材料名	分量(4人分)	下処理
殻付小えび(無頭)	40g	洗って水気を切る
金時にんじん	40g	せん切り
金時いも	40g	皮付きせん切り
たまねぎ	中1/4個	せん切り
天ぷら粉	70g	
水	90g	

① 金時いも、金時にんじん、たまねぎはせん切りにする。

② 天ぷら粉を水で溶き、食材を加えて混ぜ合わせて4等分し、できるだけ平たくして揚げる。

★天ぷら粉をにんじんジュースで溶くと、色がより赤くなります。お試しください。



「伸びざかりの子どもたちとつくる年明けうどんプロジェクト」について

未来を生きる香川県の子どもたちに、香川県発の新たな食文化をめざす「年明けうどん」を知ってもらい、家庭や地域に伝承していきたいという想いから、香川県内の小・中学校の栄養教諭や専門家のご協力を得て、この度、レシピの開発に至りました。
学校給食や各家庭でご活用いただければ幸いです。

