

# みそ煮込みうどん

1人分  
栄養量

エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
食塩相当量

282kcal  
13.2g  
1.7g  
1.7g



## ◆材料（4人分）

うどん	4玉	
だし汁	3カップ	
干しいたけ	2枚	
鶏肉	100g	
にんじん	20g	
たまねぎ	1/2個	
ねぎ	40g	
A	赤みそ	大さじ1
	八丁みそ	大さじ1
	みりん	小さじ2

## 【作り方】

- 1 干しいたけは水でもどしておく。
- 2 だし汁に1口大の鶏肉を入れ、あくをとりながら煮る。
- 3 ②へせん切りしたにんじん、たまねぎ、干しいたけを加え、Aで調味する。
- 4 うどんを入れて煮込み、最後にねぎを加える。

## ★ひとくちメモ

愛知県岡崎市名産の八丁みそは、江戸幕府の将軍徳川家康が生まれた、岡崎城から西へ八丁（約870m）離れた八丁村のみそ蔵で作られたので、この名前がついたと言われています。このみそを使って煮込みうどんにしました。

