料理名	具だくさん五島みそうどん	
材料	分量（１人分）	分量（４人分）
鶏肉	10	40
五島うどん	15	60
にんじん	5	20
たまねぎ	10	40
ほうれん草	8	32
さつまいも	10	40
葉ねぎ	3	12
油揚げ	3	12
米みそ	11	44
食塩	0.1	0.4
サラダ油	0.5	2
出し昆布	0.2	0.8
出し煮干し	4	16
水	110	440

作り方

①五島うどんは固めに茹で、ざるにあげておく。

②にんじん３ｍｍ、さつまいも５ｍｍのいちょう切りにする。玉ねぎは３ｍｍくし形にスライスする。

③ほうれん草は３ｃｍ幅に切って下茹でしておく。葉ねぎを５ｍｍ幅の小口切りにする。

④うすあげを半分に切り、５ｍｍ幅に切る。

⑤昆布と煮干しでだし汁をおっておく

⑥鍋を熱し、サラダ油をひき、鶏肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。

⑦⑧にだし汁を加え、玉ねぎ、にんじんを柔らかくなるまで煮る。

⑧油揚げ、さつまいもを加える。

⑨さつまいもが硬めに火が通ったら、下茹でした五島うどんを加える。

⑩米みそを溶き入れ、塩で味を整える。葉ねぎを加え、加熱後、火を止める。

長崎市教育委員会　作