

煮込み!

秋野菜の手打ちうどん

さかえまち児童館 おやこまんま
2014. 10. 17

材料 (6人分) うどんつゆの分量

小松菜	1/2 束
長ねぎ	1/2 本
にんじん	1 本
しいたけ	3 枚
えのき	1/2 束
油揚げ	1 枚



かつおぶし

ひとつかみ

昆布

10cm四方 1 枚

味噌

大さじ7 (目安)

水

お椀5杯

※分量の水に昆布をつけておく



ほかにも大根・ごぼう・さといもなど、季節の野菜を入れても!!!



うどんつゆの作り方

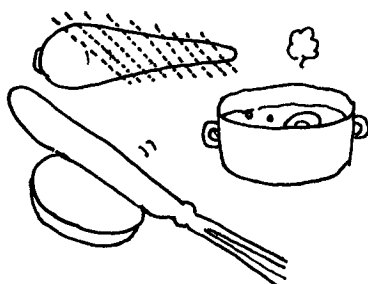
※うどんの作り方は裏面参照

①



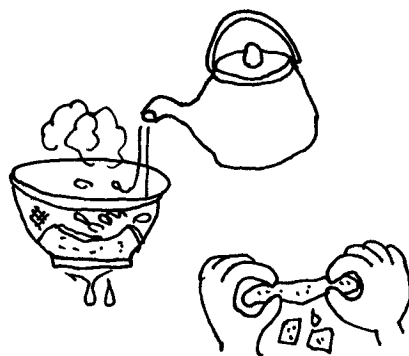
小松菜・しいたけ・えのきは手で食べやすい大きさに裂く。長ねぎは輪切りに。

②



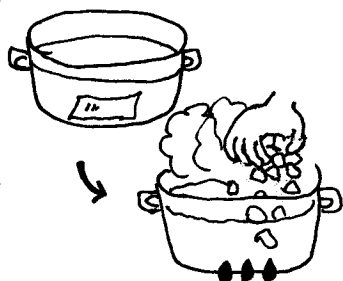
にんじんはななめ輪切りにしてから軽くゆでる。茹でにんじんはテーブルナイフで短冊切りにする。

③



油揚げは油抜きしてから、一口大にちぎる。

④



鍋に昆布をつけておいた水を入れて煮立て、沸騰したらかつおぶしをひとつかみいれてかつおぶしが沈んだらざるでこす。

⑤



④の鍋に野菜と油揚げを入れて煮る。火が通ったら味噌を溶きいれて味を調える。

⑥



茹でたうどん(早めに引き上げる)を水洗いしてから⑤の鍋に入れて軽く煮込んで出来上がり。

やさしいっぶり!
こしがよくておいしい



ぼくにもつたえる
こといっぱいだよ!