

いりこの風味がとともよい

ごの粉かけうどん

《材料》 ●大根 300g ●ごぼう 100g ●人参 50g ●ネギ 1/2束 ●大豆粉 50g
●うどん麺(乾) 300g ●しいたけ 3枚 ●かまぼこ 1本 ●油揚げ 1枚 ●卵(L) 1個
●サラダ油 大さじ3 ●しょうゆ 大さじ6 ●酒 大さじ6 ●水 4カップ ●いりこ 20g ●いりこだし 小さじ1

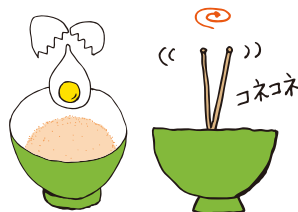
1 たっぷりの沸騰した湯にうどん麺を
バラバラに入れ軽くほぐし

強火で14分～17分ゆで

水洗いしザルに
上げておく。具材
は4cmぐらいの
細切りに
全て切っておく。



2 大豆粉をお椀の半分まで入れ、
卵を入れてこねておく。



3 鍋に油を入れ、
いりこを炒る。

サラダ油 いりこ



4 ③のいりこを取り出し、豆腐を入れて
よく炒り、その中に大根・ごぼう・人参・
しいたけ・油揚げを加えてさらに炒め、
しょうゆ・酒・水・いりこだしを入れて炊く。



5 味加減をみて調整しながらかまぼこ
を入れ、最後に②の大豆粉をスプ
ーンで少しずつ入れて出来上がり。お
椀にうどんを盛り、お汁をかけ、ネギ
をのせて召し上がれ!!

大豆知識

大豆粉…生大豆を粉
にしてあります。
きな粉…大豆を炒って
から粉にしてあります。



この粉かけうどん

