

愛の星保育園

甘辛冷やしうどん

夏にぴったり！な
うどんです！



<分量> 約大人2人分

- うどん(乾麺)・・・120g
- 豚肉・・・100g
- 人参・・・1/2本
- 玉葱・・・1/2個
- 生姜(チューブ)・・・5cm
- ごま油・・・適量
- ☆砂糖・・・大さじ1
- ☆濃口醤油・・・大さじ2
- ☆酒・・・大さじ1
- ☆みりん・・・小さじ1
- すりごま・・・お好みで
- 市販のめんつゆ

★園では、手作りのめんつゆです

※作りやすい分量

- だし昆布・・・お好みで(大体1/2枚)
- 花かつお・・・約ひとつかみ
- ☆薄口醤油・・・大さじ3
- ☆濃口醤油・・・小さじ1(お好みで)
- ☆砂糖・・・小さじ1(お好みで)
- ☆みりん・・・大さじ3(お好みで)
- 水・・・200cc

<作り方>

- ①鍋に水、だし昆布を入れ30分ほど放置する
- ②①を火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出し花かつおを加え、混合だしを作る
- ③②に☆で味付けをして、粗熱をとり冷蔵庫で冷やす

<作り方>

- ①人参、玉葱は食べやすい大きさに切る
- ②胡瓜は、千切りにして塩もみしておく(園では、火を通してあります)
- ③フライパンにごま油を敷き、生姜チューブで豚肉を炒める
- ④豚肉の色が変わってきたら、野菜を加え、さらに炒める
- ⑤炒めている間にうどんを表示通りに湯がき、冷水でしめておく
- ⑥全部に火が通ったら、☆で味付けをする
- ⑦最後にすりごまを加え、軽く混ぜる
- ⑧お椀にうどんと具材を盛り付け、絞った胡瓜をトッピングし、めんつゆをかける

トッピングする胡瓜がポイントです☆

甘辛い味付けと手作りの冷たいめんつゆで食欲がなくなってしまう暑い夏でも食べやすいメニューです★