

太うどん

通年

# 鶏飯風おもてなしうどん

- 太うどんは、食塩不使用なのにモチモチ食感がクセになる美味しさ。
- 少し長めにゆでたうどんを、シンプルな鶏スープでいただく上品なレシピです。
- のびにくい“きねうち麺”に豪華な具をそえて、おもてなし御膳の出来上がり。

あっさり鶏スープと鮮やかな具で彩る豪華なうどんでおもてなし！



▼使用商品▼  
太うどん

## ▼材料▼ (2人分)

1食あたり 598kcal

材料名	分量	カロリー
太うどん(麺のみ) 2食	400g	800
鶏のささみ 2本	114g	120
にんじん 1/3本	75g	27
卵 1個	56g	85
※下味用 塩・砂糖・コショウ	少々	
しいたけ 2個	42g	8
砂糖 大2	18g	70
酒 大2	30g	32
しょうゆ 大2	36g	26
だし汁 大2	30g	1
ほうれん草 1/3束	50g	10
青ねぎ 2~3本	9g	3
A: 鶏がらスープの素 大2.5	5.g	8
A: 塩麴 小1	6g	6
A: 水	600ml	-

## ▼作り方▼

参考調理時間 40分

①	鍋にAの材料すべてを入れて火をかけ、スープを作る。
②	鶏肉に塩・こしょうで下味をつけ酒をふって電子レンジで蒸し、食べやすい大きさに裂いておく。
③	卵は下味をつけて薄焼き卵を作って錦糸卵にし、青ネギは小口切りにしておく。
④	ほうれん草はゆでて水気をきって3cmくらい切り、にんじんもゆでて千切りにしておく。
⑤	しいたけは味をつけて煮込み、薄切りにし、すべての具を皿にもりける。
⑥	ふつとうしたお湯で麺を <b>6分程</b> ゆで、湯切りしてお水で洗った後、器にもりつける。
⑦	うどんに温めたスープをかけ、お好みの具をのせてお召し上がりください。