

太うどん

冬

# 王道！鍋焼きうどん

- 太うどんは、煮込むほどに美味しくなるコシの強いうどん。
- 関西風の上品なつゆの味がしっかりうどんにしみこんで格別の美味しさに。
- スタンダードな具材をのせて、身体の芯からあったまる冬の王道レシピです。

煮込むほどに美味しくなる”きねうち麺”ならではのレシピ



▼使用商品▼  
太うどん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 490kcal

▼作り方▼

参考調理時間 20分

| 材料名        | 分量    | カロリー |
|------------|-------|------|
| 太うどん(2食)   | 440g  | 792  |
| 水          | 600ml | -    |
| 海老の天ぷら     | 2本    | 116  |
| ほうれん草 1/2束 | 60g   | 15   |
| かまぼこ 4切    | 52g   | 48   |
| しいたけ 2個    | 42g   | 8    |
|            |       |      |
|            |       |      |
|            |       |      |
|            |       |      |
|            |       |      |
|            |       |      |
|            |       |      |

|   |   |
|---|---|
| ① | かまぼこは1cm弱の厚さに切り、しいたけは石付きをとり十字に飾り包丁を入れておく。                             |
| ② | ほうれん草は洗ってさっとゆでて5cm程の長さに切り、ネギは斜めに切っておく。                                |
| ③ | ふっとうしたお湯に麺を入れ、 <b>3分程</b> ゆでた後湯切りし、水で洗う。                              |
| ④ | 鍋焼きうどん用の土鍋に分量の水とつゆを入れ、麺と天ぷら以外の具を入れて煮込む。<br><br>※1人用の小鍋に1人分ずつ作るのがよいです。 |
| ⑤ | ネギに火が通るまで煮込んだら、海老の天ぷらをのせて出来上がり。                                       |
|   |   |