

太うどん

冬

合格祈願！カうどん

- 太うどんは、モチモチ食感がクセになる美味しさ。
- 上品なかつお風味でやさしい味のつゆがうどんによくあいます。
- 大根おろしで消化も良く、揚げたおもちとうどんとの相性もばっちりです。

あげもちで力満点。消化もよく夜食にもピッタリなレシピ。



▼使用商品▼
太うどん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 620kcal

材料名	分量	カロリー
太うどん(2食)	440g	792
水	600ml	-
切り餅 2個	108g	254
片栗粉 大1	10g	33
サラダ油 適量	含有量で計算	139.2
大根 2.5cm	100g	18
青ネギ 2~3本	10g	2.8

▼作り方▼

参考調理時間 20分

①	もちを半分に切って、片栗粉をまぶし、170℃のサラダ油でふっくらするまで揚げておく。
②	大根は皮をむいてすりおろし、軽く水気をしぼり、青ネギは小口切りにしておく。
③	ふっとうしたお湯で麺を 4分程 ゆで、湯切りして水で洗い水気をきっておく。
④	鍋に分量の水を入れて火にかけ、ふっとうしたら麺をもどし 2分 煮込み添付のつゆを入れて火を止める。
⑤	器にうどんを盛り付け、揚げもち・大根おろしをのせ、青ネギを散らして完成。