

太うどん

通年

# うどんみたらし団子

- 太うどんは、モチモチ食感がクセになる美味しさ。
- うどんを長めにゆでてつぶすだけ、餡子や黄な粉でも楽しめる手軽なお団子です。
- シンプルに素材の美味しさを味わう、素朴なおやつレシピです。

## うどんで作る和風スイーツ



▼使用商品▼  
太うどん

### ▼材料▼ (4人分)

1食あたり 151kcal

材料名	分量	カロリー
太うどん(麺のみ) 1食	400g	400
サラダ油 小1	5g	46
▼みたらしのタレ		
水	100ml	-
砂糖 大2	18g	70
しょうゆ 大2	36g	24
みりん 大1	18g	41
片栗粉 小2	6g	20

### ▼作り方▼

参考調理時間 40分

①	みたらしのタレの材料を全て鍋に入れ、中火でかき混ぜながら加熱し、透き通ったら火を止める。
②	ふっとうしたお湯で麺を15分ほどゆで、湯切りした後にお湯で洗い水気をきっておく。
③	うどんをジップロックなどの袋に入れ、こねるようにして指でつぶす。
④	つぶしたうどんを団子に丸め、薄く油をひいたフライパンで焼き目をつける。
⑤	焼いた団子にみたらしのタレを絡めて、お皿に盛って出来上がり。