

ダイニングメニュー

なつかしいやさしい味

大豆うどん



■材料〈4人分〉

- 大豆(乾燥)……………100g
- だし汁
- ◆A「水……………1,200ml
だしの素……………大さじ1
- 油揚げ(長方形)……………2枚
- ◆B「みりん……………大さじ2
砂糖……………大さじ3
こい口しょうゆ……………大さじ3
- だし昆布……………5cm角
- ◆C「みりん……………80ml
うす口しょうゆ……………60ml
- うどん……………4玉
- かまぼこ……………適量
- 青ねぎ(小口切り)……………適量

■作り方…調理時間約20分 (大豆を水に浸ける時間・ゆでる時間は除く)

- ①大豆は一晩水に浸け、たっぷりの湯で軟らかくなるまでゆでて戻す。ゆで汁200mlは取っておく。
- ②Aでだし汁をつくる。
- ③油揚げは熱湯に通して油抜きし、横半分に切り、細切りにする。
- ④鍋に②のだし汁400ml・B・①の戻した大豆・③を入れて、煮合わせる。
- ⑤別の鍋に②のだし汁800ml・C・だし昆布・①で取っておいたゆで汁を入れて沸かし、味を調え、うどんのつゆをつくる。
- ⑥小鍋に⑤を取り、うどんを加えて1人分ずつ煮込む。
- ⑦器に⑥を盛りつけ、④・うす切りにしたかまぼこ・青ねぎをのせる。



- ・うどんつゆに大豆のゆで汁を合わせて使用しましょう。
- ・大豆と油揚げは濃い目の味つけにしていますので、うす味が好みの場合は少し調味料を調整してください。

食事バランスガイド

1人あたり: 546kcal

