

野菜あんかけうどん

だし汁をあんかけにしたことで麺によく絡み、だしの味を感じることができます。
また、あんかけは冷めにくいので、最後まで温かくいただけます。
あんかけの野菜は冷蔵庫にあるものでOKです。
たまごを入れてもおいしいですよ。



材料 2人分

ゆでうどん …… 2玉	白菜 …… 2枚
水 …… 1L	にんじん … 1/5 本
① かつお節 …… 12g	しめじ …… 30g
しょうゆ …… 大さじ1杯	ねぎ …… 1本
	しそ …… 4枚
	② 片栗粉 …… 大さじ1杯
	水 …… 大さじ2杯



作り方

- ① 白菜、にんじんは食べやすい大きさに切り、しめじはバラバラにほぐす。
ねぎは小口切り、しそはせん切りにする。
- ② ①の水を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら火を止めて、かつお節を入れて3分おく。
- ③ 鍋にざるをセットしキッチンペーパーを敷いて②をこす。
- ④ ③にしょうゆ、白菜、にんじん、しめじを入れて煮る。
- ⑤ ④が煮えたらうどんを加えて煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛りつけ、ねぎとしそを添える。



豆知識

顆粒だしには多くの塩分が含まれているため、かつお節からだしを取るほうが塩分を抑えることができます。

1人分の栄養価

エネルギー ……	247kcal
たんぱく質 ……	6.7g
脂質 ……	1.0g
炭水化物 ……	51.6g
食塩 ……	1.6g