

ごぼう天うどん

材料 (2人分)

・ うどん	2 玉
・ ごぼう	60 g
・ 天ぷら粉	10 g
・ 塩	0.4 g
・ 揚げ油	適量
・ わかめ(乾燥)	2 g
・ かまぼこ	20 g
・ 葉ねぎ	6 g

【A】 つゆ

・ 薄口醤油	大さじ 2/3 (12 g)
・ 濃口醤油	小さじ 1 弱 (5 g)
・ みりん	小さじ 1/2 (3 g)
・ 砂糖	小さじ 1/2 (1.5 g)
・ 塩	0.5 g
・ だし汁	320ml

1人分の栄養価

エネルギー	295kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	4.2g
食塩相当量	3.0g



作り方

1. わかめは水で戻し食べやすい大きさに切る。かまぼこは半月の薄切りに切り葉ねぎは小口に切る。
2. ごぼうの皮をむき、斜め切りにスライスして、短時間水にさらしてアクを抜く。
3. 水で溶いた天ぷら粉に塩を加え衣を作り、2のごぼうにつけて、170°Cの油で揚げる。
4. 鍋にAを入れてひと煮立ちさせてつゆを作る。
5. 茹でたうどんを器に盛り、温めたつゆを注ぎ葉ねぎ、かまぼこ、わかめ、ごぼう天をのせる。

※上に盛り付ける具材はお好みでアレンジしても良いです。