

☆きゅうしょくレシピ31☆

【きつねうどん】

(ざいりょう) (4にんぶん)



なまうどん	140グラム	→ゆでる
とりにく	60グラム	・・・1.5cmのかくぎり
はくさい	80グラム	・・・1cmにきる
たまねぎ	80グラム	・・・3mmのスライス
にんじん	40グラム	・・・せんぎり
しろねぎ	20グラム	・・・3mmにきる
しょうゆ	16グラム	
さけ	すこし	
みりん	すこし	
けずりぶし(だし)	8グラム	
みず	500グラム	
★あぶらあげ	70グラム	・・・1cmにきる→ゆでる
★さとう	5グラム	
★しょうゆ	5グラム	
★みりん	5グラム	
★みず	80グラム	

(つくりかた)



- 1 なべにみずをいれて けずりぶしをにて、だしじるをとる。
(だしがとれたら、けずりぶしをなべからだす。)
 - 2 だしじるのなかにとりにくをいれてにる。
 - 3 たまねぎ、にんじんをいれてにる。
 - 4 しょうゆ、さけ、みりんをいれて、はくさい、ねぎをいれてにる。
 - 5 ゆでたうどんをいれて、すこしにる。
 - 6 あぶらあげをにる。(★のざいりょう)
べつのなべに、さとう、しょうゆ、みりん、みずをいれて
にたたせ、あぶらあげをいれてじっくりにる。
- ※ うどんにあぶらあげをのせて、きつねうどんにしてたべます。