

☆きゅうしょくレシピ39☆

【みそにこみうどん】

(ざいりょう) (4にんぶん)

なまうどん	160グラム	→ゆでる
とりにく	60グラム	・・・1.5cmのかくぎりにする
はくさい	100グラム	・・・1cmにきる
にんじん	40グラム	・・・せんぎり
しろねぎ	20グラム	・・・3mmにきる
あぶらあげ	20グラム	・・・1cmにきる→ゆでる
あかみそ	10グラム	
しろみそ	10グラム	
みりん	10グラム	
しょうゆ	5グラム	
けずりぶし(だし)	10グラム	
みず	500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 だしじるに、とりにくをいれてにる。
- 3 にんじん、はくさい、しょうゆ、みりん、あぶらあげをいれてにる。
- 4 みそをいれてにる。
- 5 ゆでたうどんをいれ、ねぎをいれてすこしにる。