

主食

彩りうどん

[1人分] エネルギー：326kcal 塩分：5.1g



材料 [4人分]

- 玄米うどん（乾麺）：300g
 - 油揚げ：1枚
 - にんじん：40g
 - 小松菜：80g
 - しめじ：1/2パック
 - カットわかめ：大さじ1
 - 干菊：1/4枚
 - 酢：少々
-
- だし汁：8カップ
 - 塩：小さじ1/2
 - 醤油：大さじ2

作り方

1

うどんは茹でて、流水で洗い水気を切ります。

2

油揚げは湯通しをしてせん切りに、にんじんは半月切りにします。小松菜は3～4cmの長さに切り、しめじは石づきを取り小房に分けます。カットわかめは戻して水気を切ります。

3

干菊は、酢を加えた湯でさっと茹でます。

4

鍋にだし汁と"2"を入れて火にかけ、沸騰したら調味料を加えて具を取り出します。

5

"1"を熱湯で温めて、水気を切ったら器に盛ります。"4"の具を乗せて汁を注いでから"3"を飾ります。