

あいちゃんセット

1

回目

A  
コース

12/1 金


B  
コース

12/2 土



# 野菜かき揚げの 鍋焼きうどん

材料〈2人分〉

 国産野菜かき揚げ  
(海老・いか) … 2枚

うどん …………… 300g  
長ねぎ …………… 1/2本  
しいたけ …………… 2個  
かまぼこ(スライス) …………… 4枚  
七味唐辛子 …………… 適量  
A { めんつゆ(3倍濃縮) …… 60cc  
水 …………… 800cc  
鶏ガラスープ(顆粒)  
…………… 小さじ1

- ① うどんはたっぷりのお湯で中火で茹で、流水で洗い水気をきる。
- ② 国産野菜かき揚げは、トースターで5分こんがり焼く。
- ③ 長ねぎの白い部分は斜め1cm幅に切り、緑の部分は千切りにし水にさらす。しいたけは軸を取り、飾り切りにする。
- ④ 鍋に①、斜め切りの長ねぎ、しいたけ、Aを加え中火で3分煮て、かまぼこを加え、蓋をして中火で2~3分煮込む。
- ⑤ ④の蓋を開け、千切りにした長ねぎをのせ、お好みで七味唐辛子をふる。

約637kcal 1人分