



12月3日 3年生



きのこ入り蕪玉あんかけうどん いものつきあげ 白菜のゆず風味和え

### 【きのこ入り蕪玉あんかけうどん】

<材料・2人分>

◎うどん 2玉 ◎しめじ 1パック ◎にら 1/2わ ◎溶き卵 2個分  
◎めんつゆ 80ml ◎削り節 1袋 (5g)

【A】◎片栗粉 大1 ◎水 大2

<作り方>

- ① しめじは石づきを除き、小房に分け、にらは、3cmに切る。
- ② 鍋にめんつゆと水2カップを入れて火にかけ、煮立つ直前に削り節を加え、沸騰したら火を止め、削り節が沈んだらこす。
- ③ ②を鍋に戻して火にかけ、しめじを加えてサッと煮る。混ぜ合わせた【A】を回し入れてとろみをつける。
- ④ うどんは温めて器に入れる。
- ⑤ ③ににらを加えて火を通し、溶き卵を回し入れ、半熟になったら④にかける。

### 【いものつきあげ】

<材料・2人分>

◎さつまいも 500g ◎小麦粉 130g ◎砂糖 130g ◎卵 1個  
◎しょうが汁 50g (好みで) ◎塩 5g

<作り方>

- ① 芋は皮をむいて蒸し、熱いうちにつぶす。このとき塩を加える。
- ② しょうがは皮をむいておろし、しょうが汁を作る。
- ③ つぶした芋に砂糖、しょうが汁、卵を加え混ぜる。冷えたら小麦粉を入れ、よく混ぜる。  
(芋が熱いうちに小麦粉を混ぜるとベチャベチャなりやすい)
- ④ ③を直径5cm、厚さ1cmくらいの丸型に丸め、油で揚げる。

### 【白菜のゆず風味和え】

<材料・2人分>

◎白菜 1/8個 ◎塩昆布 適量 ◎塩 小1/2 ◎柚子 適量

<作り方>

- ① 白菜はきれいに洗い、食べやすい大きさに切る。ボールに入れて、塩小さじ1/2~1を入れ、手のひらで混ぜ合わせ・押さえつけながら良く揉む。
- ② ボール半分位になるまでしんなりさせ、(3分位)水でもう一度、塩を洗い流す。  
白菜の水気をしっかり絞る。
- ③ 塩昆布を適量(お好みの味で)入れて味を付ける。柚子の皮を適量入れて風味を付け、器に盛る。