



9月12日 3年生



ぶっかけうどん ちくわの天ぷら きゅうりの酢の物

【ぶっかけうどん】

＜材料・4人～5人分＞

《ぶっかけのつゆ》

◎だし 400ml ◎みりん 30ml ◎中ざら糖 12g ◎しょうゆ 80ml ◎削り節 5g

《薬味》

◎大根おろし 適量 ◎しょうがおろし 適量 ◎細ねぎ 適量

＜作 り 方＞

《ぶっかけのつゆ》

- ① だしを中火にかけ、沸騰したら、みりと中ざら糖を加える。
- ② ざらめが溶けたらしょうゆを加え、削り節を入れる（追いがつお）。火を止め、冷めたらこす。

【ちくわの天ぷら】

＜材料・2人分＞

◎ちくわ 4本 ◎揚げ油 適量

《衣》◎小麦粉 1/2カップ ◎水 1カップ ◎青のり 大さじ1

＜作 り 方＞

- ① ちくわは長さを半分にし、さらに縦半分に切っておく。衣の材料を合わせる。
- ② ちくわに衣をつけて170℃に熱した揚げ油で揚げる。

【キュウリの酢の物】

＜材料・2人分＞

◎キュウリ 1/2本 ◎梅酢 適量 ◎しそ 適量

＜作 り 方＞

- ① キュウリは薄切りにし、塩をまぶし、しばらく置き、水気を絞る。
- ② キュウリを梅酢としそで和える。