

# 冷やしきつねうどん

【献立例】冷やしきつねうどん、たこあげ、果物



## <作り方>

1. だし汁～長ねぎを煮合わせ、冷ましておく。
2. 油揚げは三角になるように1枚を4等分する（真ん中で半分に切り、さらに斜めに半分に切る）。三温糖～水を合わせ、油揚げを煮て冷ます。
3. もやしはさっとボイルし、冷ましておく。
4. うどんをゆでて冷まし、しっかり水気を切る。
5. 器にうどん、野菜、油揚げをのせ、つゆをかける。  
\* かけうどんよりもだしの味は濃く、量も少ないので、麺と別盛りにし、つけて食べる方がよいかもしれません。

## 材料(約4人分)

うどん	4人分
だし汁	500ml
さとう	大さじ2 (18g)
うすくちしょうゆ	大さじ3弱 (50g)
みりん	小さじ2 (12g)
酒	大さじ1/2 (8g)
塩	少々
長ねぎ (小口切り)	1/2 本 (50g)
もやし	150g
きゅうり (せん切り)	1 本 (100g)
油揚げ	2枚
三温糖 (さとう)	大さじ1 (8g)
みりん	小さじ1 (6g)
しょうゆ	小さじ1.5 (9g)
酒	小さじ1 (5g)
水	油揚げが浸るくらい



• 油揚げは 1/4 枚×2枚 (1/2 枚分) が1人分です。三角形ではなく、短冊切りにしてもよいと思います。