

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>

- だし汁～長ねぎを煮合わせ、冷ましておく。
 - 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。
 - もやしはさっとボイルし、冷ましておく。
 - うどんをゆでて冷まし、しっかり水気を切る。
 - 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 (5 g)
水	油揚げが浸るくらい



- 油揚げは $1/4$ 枚 \times 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。