



肉団子うどん

： 作り方 ：

[こども一人分]

| | |
|--------|---------|
| • 干うどん | 60g |
| A | |
| • 豚挽肉 | 20g |
| • 長葱 | 5g |
| • 片栗粉 | 3g |
| • 塩 | 少々 |
| • 生生姜 | 適量 |
| • 卵 | 2g |
| • 小松菜 | 12g |
| • 人参 | 10g |
| • しめじ | 10g |
| • 醤油 | 8g |
| • 昆布 | 適量(だし汁) |
| • 水分 | 160cc |

1. 長葱はみじん切り、生姜はすって絞り汁、小松菜は1cm位に切って茹で、人参いちょう切り、しめじは食べやすい大きさに裂いておく
2. 干うどんは茹でて流水で洗う
3. Aの材料を合わせてこねる
4. 昆布でとっただし汁を火にかけ、人参を入れ、3を丸めながら入れる
5. アクをすくいながら煮立て、肉団子に火が通ったらしめじを加える
6. 醤油で調味し、小松菜を加えてひと煮立ちさせる
7. 2の麺をよそって6をかける

作りやすい分量に変更して下さいね！