

♪ エコアのガスでうまかきん〜♪

コンロ料理

栄養満点！ピリ辛冷やしうどん



材料：2人分

- A. みりん…100 cc
- A. 昆布…2 g
- B. 濃口しょうゆ…100 cc
- B. 砂糖…20 g
- B. かつお節…2 g
- C. うどん…2 玉
- D. きゅうり…40 g
- D. 人参…20 g
- D. わかめ…4 g
- E. 麺つゆ (素麺つゆ濃度)…60 cc
- E. 酢…大さじ 2
- E. ごま油…大さじ 2
- E. 豆板醤…小さじ 1
- E. 一味唐辛子…適量
- F. ツナ…1 缶



- ① 小鍋にみりと昆布を入れて弱火にかける。1～2分間沸騰させてアルコール分を飛ばす。



- ② 濃口しょうゆと砂糖、お茶パックに詰めたかつお節を加えてひと煮たちさせて火を止める。粗熱が取れるまでそのまま置いておく。

ポイント

かつおの香りを抑えたいときは火を止めてすぐにかつお節を取りだす。甘さを抑えたい時は砂糖の量で調整する。



- ③ うどんは茹でて冷水で冷やしておく。

ポイント

この時、ガス台の便利な「麺茹で機能」を使うと、自動で麺の茹で上がりを調整できます。



- ④ きゅうりは輪切りスライスにし、人参は千切りにする。どちらも塩もみ(分量外)して流水で洗いよく絞る。わかめは水で戻しておく。



- ⑤ ボウルに E の調味料を合わせる。

ポイント

豆板醤はお好みの辛さで量を調整する。



- ⑥ ④の野菜類とツナ、うどんを加えて更に混ぜる。

ポイント

このレシピの麺つゆの場合『麺つゆ：水＝1：1』、市販の麺つゆの場合は素麺つゆ用に薄めた濃度のものを使う。