

## 主 食

### 卵とじうどん (2人分)



いろいろな食材をプラスして、具たくさんのおどんに!!

#### 1人当り栄養価

1杯 - 482kcal

塩分 4.1 g

#### 材 料

ゆでうどん----- 2玉  
凍り豆腐----- 1/2枚  
干しいたけ----- 2枚  
はんぺん----- 40g  
ほうれん草----- 25g  
にんじん----- 20g

#### 煮汁

しいたけ戻し汁-- 100cc  
水----- 100cc  
酒----- 大さじ1  
みりん----- 大さじ1  
しょうゆ----- 大さじ1/2  
水溶き片栗粉----- 大さじ1/2  
卵----- 2個

#### かけ汁

だし汁----- 600cc  
薄口しょうゆ----- 大さじ1.5  
みりん----- 大さじ2

#### 下準備

- ・ 凍り豆腐は湯につけて戻す。戻ったら洗って水気を切り、半分の厚さにスライスして5mm幅に切る。
- ・ 干しいたけは戻し、軸を取ってせん切りにする。(戻し汁はとっておく)
- ・ はんぺんは薄い短冊切りにする。
- ・ ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。
- ・ にんじんはせん切りにする。
- ・ かけ汁を作っておく。

#### 作り方

鍋に煮汁を煮立て、凍り豆腐、しいたけ、はんぺん、にんじんを入れて煮る。

具に火が通ったらほうれん草を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、溶いた卵を全体に流す。

ゆでうどんは湯に通して器に盛り、熱いかけ汁をかける。

に をのせていただく。