

# つくってみませんか？

食べるころには汁がなくなってしまう。。。でもおいしい



## <煮こみうどん>

### 材料(4人分)

冷凍うどん	…	400g
鶏むね皮なし小間	…	50g
酒(肉にかけておく)	…	小さじ1
油揚げ(油ぬき→短冊1cm)	…	40g
ごぼう(半月3mm)	…	30g
にんじん(いちょう3mm)	…	50g
里芋(厚いちょう)	…	80g
だいこん(いちょう5mm)	…	80g
ねぎ(小口5mm)	…	50g
干しいたけ(もどす→スライス)	…	6g
○酒	…	小さじ1
○しょうゆ	…	大さじ2
○みりん	…	大さじ1/2
○食塩	…	少々
厚削り(だしをとる)	…	15g
水	…	700cc

### 作り方

- ① 【削り節でだしをとる】  
沸騰した湯に厚削りを入れて、削りが軽く踊る程度の火加減で、20分ほど煮出す。  
火を止め、布巾やクッキングペーパー等をしいたざるで出汁をこす。
- ② だしを火にかけ鶏肉を入れてほぐし、あくを取る
- ③ ごぼう、にんじん、だいこん、しいたけを入れて煮る。
- ④ 油揚げ、里芋、○の調味料を入れ、うどん、ねぎを入れて味をととのえて煮こむ。

