

入賞 けんちんミルクうどん

愛知県一宮市 会社員 匿名希望



材料(1人分)

茹でうどん	1玉
牛乳	220ml
かぼちゃ	70g
大根	70g
ごぼう	1/4本
油揚げ	1枚
ねぎ(あさつき)	1本
ごま油	大さじ1
めんつゆ	40ml*

*希釈する場合は水と合わせた量

作り方

- 1 ごぼうは薄く斜め切りにして水にさらし、あくを抜く。
大根とかぼちゃは銀杏切り、油揚げは短冊切りに、ねぎは小口切りにする
- 2 フライパンにごま油をひき、水を切ったごぼうを入れて炒める。
ごぼうに色がついたら一度取り出す
- 3 同じフライパンでかぼちゃと大根を炒めて火を通し、油揚げとめんつゆを加える。
フツフツとしてきたら、牛乳とうどんを入れ、再度ひと煮立ちさせる。
器に盛り、ねぎとごぼうをのせる

考案者のひと言 ちゅるちゅるが好きな3歳の息子がスープも完飲してくれる味です。

審査
委員長の
コメント

フライパン一つで手軽に作れるところが良かったです。
かぼちゃのけんちんは珍しく、インパクトがありました。