



優秀賞

高崎野菜の色どり餡掛けうどん



使った野菜 長ネギ、ブロッコリー、チンゲン菜、里芋、さつまいも



材料と分量（2人分）

*各人、食べる量により異なります。

●具

うどん・・・・・・・・2玉
長ネギ・・・・・・・・1/2本
里芋・・・・・・・・1個
ブロッコリー・・・1/3個
チンゲン菜・・・1/4株
にんじん・・・・1/3本
さつまいも・・・・1/3本

●味付け（A）

水・・・・・・・・400ml
めんつゆ・・・・100ml
みりん・・・・小さじ4
卵・・・・・・・・2個

●とろみ

片栗粉・・・・・・・・適量
水・・・・・・・・適量

●その他

サラダ油・・・・大さじ1
ごま油・・・・適量

作り方

- ① 材料を切る。
長ネギ：3cmくらいの輪切りにする。ブロッコリー：1口サイズに切る。チンゲン菜：手のひらサイズに切る。里芋：1口サイズの角切りにする。さつまいも：厚さ2cmの扇切りにする。にんじん：厚さ2cmの扇切りにする。
- ② 野菜を下茹でする。
- ③ 味付け用の調味料(A)を合わせておく。
- ④ 片栗粉と水を1：1で混ぜ合わせ、とろみ液を作る。
- ⑤ うどんを茹でする。
- ⑥ フライパンを温めて、サラダ油を加える。
- ⑦ 長ネギ・ブロッコリー・チンゲン菜・にんじんを加えて炒める。
- ⑧ ある程度炒めたら、里芋・さつまいも・味付け(A)を加えて軽く炒める。
- ⑨ 火を止め、とろみ液を加えてとろみが出るように和える。
- ⑩ 火をつけて軽く混ぜた後、火を止めてごま油をまわし入れる。
- ⑪ うどんの上に餡をかける。

★わが家ならではの工夫したポイント★

うどんは、茹で加減でやわらかさを変えることができ、餡かけは嚥下しやすいため、幅広い年齢の方々が食べることができます。残った汁にご飯を入れて、締めのリゾットにして食べるのもおすすめです。また、にんじんを入れることにより、色鮮やかになります。



【 審査評価 】

募集条件である、高崎産の長ネギ、ブロッコリー、チンゲン菜、里芋、さつまいもをふんだんに使い、彩り豊かなレシピでした。具材の良さを生かすため、大きめに切り食べる楽しさも味わえました。また、手軽なめんつゆで作る餡掛けは参考にしたいと感じるものでした。