



高子さん賞

# 煮込みうどんおこのみ焼き

使ったうどんの種類 高崎うどん極太麺



## 材料と分量(4人分)

\*各人、食べる量により異なります。

極太麺・・・400g(最初はつけ麺で食す)

ねぎ・・・・・・・・1本

にんじん・・・・・・・・1本

なす・・・・・・・・2本

里芋・・・・・・・・小6個

えのき・・・・・・・・100g

しいたけ・・・・・・・・4枚

レンコン・・・・・・・・120g

豚肉・・・・・・・・150g

なると・・・・・・・・適量

醤油・・・・・・・・130cc

だしの素・・・・・・・・12g

小麦粉・・・・・・・・適量

卵・・・・・・・・適量

水・・・・・・・・適量

削り節・・・・・・・・適量

ソース・・・・・・・・適量



## 作り方

(このレシピは、1つの料理を2回作り変えてできるので、3種類の食べ方が楽しめます。)

- ① 乾麺 400g を茹で、つけ麺で食べる。
- ② ①で残った麺を煮込みうどんにして食べる。

### <煮込みうどんレシピ>

1. ねぎ・にんじん・なす・里芋・えのき・しいたけ・レンコンを切る(里芋は平たく切る)。
2. 1の材料と①で残ったうどん・豚肉・なると・醤油・だしの素で、煮込みうどんを作る。

- ③ ②で残った煮込みうどんで、お好み焼きを作る。

### <お好み焼きレシピ>

1. 残った煮込みうどん(長い麺は切る)に小麦粉・卵をほぐして混ぜ、焼く。
2. ソースと削り節をのせる。



## ★わが家ならではの工夫したポイント★

つけ麺にして残った分、野菜煮込みにして食べ、その後おこのみ焼き!水分量を工夫し、美味しく仕上げるようにする。

## 【審査評価】

残った煮込みうどんをお好み焼きにするというアイデアが評価を博しました。また、食品ロスをなくすことにもつながると感じました。お好み焼きにする際に味付けを変えてみる食べる楽しみや、今回はお好み焼きにしましたが、残ったうどんの調理方法の可能性が広がり、高崎うどんの販売方法の活路を見出すことにつながると感じました。

