



ヘルシー賞受賞作品



ポカポカホッコリうどん



材 料 名	1人分の分量 (g)	調理方法・調理時間
人参	40 g	【 調理時間：50分 】 ① 人参・大根・レンコン・ゴボウは小さい乱切りにする。里芋は皮をむき、半月切りにし、小松菜は茹でて2cm位に刻む。干しシイタケは水で戻し薄切りにする。 ② だし汁(300cc)に①のニンジン・大根・レンコン・ゴボウ・シイタケを入れ、柔らかくなるまで煮て、みりん・塩で味を整える。 ③ ②に水溶き片栗粉を入れトロミをつけ、①の小松菜を入れる。 ④ 卵を割りほぐし、だし汁(150cc)と良く混ぜ合わせたらザルで漉す。 ⑤ ゆでうどんは熱湯をくぐらせてほぐし、水気を切る。 ⑥ 器に⑤のうどんを入れ、④を流し入れ、アルミホイルで器に蓋をする。 ⑦ 大きな深鍋に⑥を入れ、器の半分くらいまで水を入れ、蓋をして火をつける。沸騰したら火を弱め8~10分蒸す。 ⑧ 蒸しあがったら③の野菜あんをたっぷりかけ、刻んだユズをのせたら完成。
大根	30 g	
レンコン	30 g	
ゴボウ	30 g	
里芋	80 g	
小松菜	40 g	
ユズ	少々	
だし汁(煮る用)	300 cc	
片栗粉	小さじ1	
塩	小さじ1/2	
みりん	小さじ1	
干しシイタケ	1枚	
ゆでうどん	90 g	
だし汁(卵と合わせる用)	150 cc	
卵	1個	
1人分の野菜量 250 g		