

## 料理名：冷やしうどん(煮あえ、錦糸玉子)

### 【写真】



### 【材料（4人分）】

・ 干しいたけ	大 1 枚
・ ツナ缶	1 缶
・ 油揚げ	1 枚
・ にんじん	1 / 2 本
・ だいこん	3 cm
★しょうゆ	小さじ 2
★三温糖	大さじ 1 / 2
★みりん	小さじ 1
・ 卵	L 1 個
・ サラダ油	適量
・ 白玉うどん	適量
・ うどんつゆ	適量

### 【作り方】

- ① にんじん、だいこんは千切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② 干しいたけは水で戻し、千切りにする。ツナ缶は、油をきっておく。
- ③ 鍋に、にんじん、だいこんを入れ、ひたひたになるまで水を入れて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、干しいたけを加えて煮る。
- ⑤ ④に、ツナ缶、油揚げ、★を加え、味を調える。  
(水分が多い場合は、汁が少し残る程度に水分をとばす。)
- ⑥ フライパンに油をひき、溶き卵を流し入れ、薄く焼く。
- ⑦ ⑥が手で触れる熱さになったら、細切りにする。
- ⑧ 白玉うどんをゆで、水で冷ます。
- ⑨ ⑧のうどんの水気をきって皿に盛り、⑤⑦をのせ、うどんつゆをかけて完成。

### 【ポイント】

- 具に味がついているので、うどんつゆだけで食べるよりも食べやすくなります。
- ツナ缶をとり肉やかにかまぼこに変えてもおいしく食べられます。

