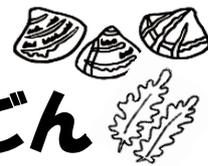


簡単でうま味たっぷりのあったかうどん♪



☆あさりとわかめのあっさり塩うどん

【材料】大人2人分、子ども1人分

- ・冷凍うどん 3玉
- ・あさりむき身缶 1缶(100g前後)
- ・乾燥わかめ 5g
- ・水 6カップ(1.2ℓ)
- ・鶏がらスープの素 大さじ1
- ・食塩 小さじ1
- 〔 ・片栗粉 大さじ1
- ・水 大さじ1
- ・万能葱
- ・ごま油

【作り方】

- ①万能葱は小口切りにする。
- ②鍋に水(1.2ℓ)を入れ沸騰したところに鶏がらスープの素、食塩、あさり(汁ごと)、乾燥わかめ、冷凍うどんを加えて弱火で7～8分程煮込む。



茹でうどんを使用する場合は
具に火が通ったら、うどんを入れ
2～3分煮るのがおすすめです。

- ③水溶き片栗粉を作り、②を強火にしてからまわし入れ、とろみをつける。



きのこ類や白菜などの野菜を加えても
おいしいです♪

献立例

あさりとわかめのあっさり塩うどんには、
煮物や和え物と組み合わせて！

あさりとわかめのあっさり塩うどん