



だいとう キラキラ大東

さいたま
レツ♪ 埼玉
クッキング

さいたまけんかわじままち きょうどりょうり
埼玉県川島町の郷土料理です。

あつ じき た
暑い時期でも食べやすいメニューです。



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- れいとう ぐらむ
・冷凍うどん..... 620 g

※すったてのつけ汁※

★だし

- あつけず ぶし ぐらむ
・かつお厚削り節..... 10 g
- みず ほんぶん
・水..... カップ1と半分
- たまねぎ..... ちゅう ほんぶん
・たまねぎ..... 中サイズ半分
- さとう こ ほんぶん
・砂糖..... 小さじ1
- しろ おお ほんぶん
・白みそ..... 大さじ5

- こおり ぐらむ
・氷..... 275 g

- 白ごま..... 大さじ4 (40 g)
- きゅうり..... ほんはん
・きゅうり..... 1本半
- あお まい
・青じそ..... 1枚

つく かた 【作り方】

- ①カップ1と半分の水を沸かし、かつお厚削り節を入れて、8分ほど煮てからこし、だしをとる。
- ②白ごまは、炒ってから、よくすっておく。
- ③①のだしにみじん切りにしたたまねぎ、砂糖、少量の水で溶いておいた白みそを加えて火にかけ、混ぜたら火を止める。そのまま粗熱をとる。
- ④きゅうりは小口切り、しそは軽く巻いて千切りにする。
- ⑤冷凍うどんはゆでて、水にさらし、器にもりつける。
- ⑥③の鍋に氷を入れ、②のごま、④のきゅうりとしそを加え、すったてのつけ汁を仕上げる
- ⑦⑥のつけ汁に氷が浮いているうちに、⑤のうどんをつけていただく。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：308キロカロリー

たんぱく質：8.3グラム

脂肪：5.4グラム

塩分：3.8グラム

※ご家庭のお好みで、みょうがなどの薬味を加えてもおいしいです。