

あったか玉子うどん

とろみがついているので冷めにくく、しょうがの効果で身体も温まります。白菜、鶏肉、豆腐、きのこなどを入れて、栄養満点うどんにアレンジも可能です。

材料(1人前)

冷凍うどん・・・・・・・・ 1玉
すりおろししょうが・・・1かけ分
チューブでも可
卵（溶いておく）・・・・1個
青ねぎ（小口切り）・・・・適量
片栗粉・・・・・・・・・・ 小さじ1.5
水・・・・・・・・・・・・ 小さじ3

【A】

鶏がらスープの素・・・・小さじ2
水・・・・・・・・・・・・ 300cc
塩・こしょう・・・・・・少々

作り方

- 1.うどんは表示どおりに加熱する。
- 2.鍋に【A】を入れて沸騰させ、しょうがを加える
- 3.水溶き片栗粉を入れてとろみをつける
- 4.溶き卵を流し入れ、軽く火が通ったらうどんと合わせる
- 5.器に盛り付けて青ねぎを散らす。

お好みでおろししょうがや青ねぎを添えてください

エネルギー：336Kcal 塩分：3.8g（1人前）

料理の基本！

「水溶き片栗粉」の使い方

上手なとろみ付けのコツは手早く混ぜること！強火で煮立っているところに加えるとダマになりやすいので、慣れないうちは火を止めてから加えましょう。

もっととろみを強くしたい場合

加熱時間が長くなるととろみが強くなるので、まずはしっかりと煮詰めましょう。焦げないようにかき混ぜながら加熱して、水分を蒸発させていきましょう。加熱し過ぎると、とろみの元であるデンプンが壊れるので、1分加熱したら様子を見るようにしましょう。「それでもまだゆるい」というときは、追加で水溶き片栗粉を足しましょう。

もっととろみをゆるくしたい場合

とろみが強すぎて、もっとゆるくしたい場合は、水分を足してのばしましょう。少量ずつ水を足して、よくかき混ぜ、味が薄くなったら、料理に合わせた調味料を足して調整しましょう。

