

野菜のかきあげうどん



材料 (2人分)

- うどん…180g むきえび…50g
かぼちゃ…20g
みつば…1 / 4束 にんじん…20g
玉ねぎ…1 / 4ヶ 生しいたけ…1枚
ゆず…適宜
A 天ぷら粉…100g 冷水…150cc
B サラダ油 ごま油 (おいしい割合は9 : 1)

作り方



- 1 A の材料をよくまぜ合わせ冷蔵庫で20分ほどねかせておく。
- 2 材料それぞれに小麦粉を少し振る。
- 3 2に1の衣をかけてよくまぜる。
- 4 Bに3を入れて、180℃の油で揚げる。
- 5 うどんはゆでた後、水洗いし、器に盛り、4をのせてだし汁を注ぐ。
- 6 仕上げにゆずの皮をのせる。



154
kcal
<1人分>

おすすめの麺

しっかりしたコシと滑らかな舌ざわりのこびきうどん

point

うどんをゆでた後、水洗いをする。改めて湯を沸かし、麺をよく温めてからだし汁とあわせる。