

# 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。