

峠下午のツルツルすたまうどん

石飛 宏翔 第6学年 竹原西小学校

アピール
ポイント



夏は暑いので、食欲が落ちるけど、うどんののどごしと肉の甘みと温たまのまろやかさが夏にベストです。



材料と下ごしらえ

(3人分)

- ゆでうどん…………… 3玉
- たまご…………… 3個 温泉たまごにする
- 牛肉…………… 300g 食べやすい大きさ
- たまねぎ…………… 1個 うす切り
- 青ねぎ…………… 少々 小口切り
- しょうゆ…………… 大さじ3
- みりん…………… 大さじ3
- しょうが…………… 少々
- レタス…………… 1/4個 ちぎる
- ミニトマト…………… 16個

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です



つくりかた 調理時間 30分

① フライパンでたまねぎを炒め、牛肉を加える。



② しょうゆ・みりん・しょうが汁をあわせたタレを入れ火が通るまで炒める。



③ 沸騰したお湯にたまごを入れて、15分置く。



④ うどんをゆでる。



⑤ うどんの水気をしっかりきり、②とレタスとねぎをのせる。



⑥ 真ん中に③の殻を取ってのせる。

⑦ ミニトマトをかざる。



調理アドバイス

- タレにみりんが入っているためこげやすいので、こまめにまぜます。

