

簡単カラフル手作り麺の

野菜煮ぼうとう

匿名さん

手作り麺ですが、何度もこねたり、ねかせたりすることはないので、手軽に作ることができます。麺の色もカラフルにできて、野菜もたくさん摂ることができます。ミキサーにする際に水分が足りなかったら、野菜の煮汁を使ったり、余った煮汁やペーストにした野菜は麺の汁の中に入れて、無駄なく栄養を摂ることができます。

(材料は1人分)

材 料

| | | | | | | |
|-------|-----|---------|-----|-----|------|---|
| (中力粉 | 60g | 人参 | 40g | 塩 | 0.5g |) |
| (中力粉 | 60g | 小松菜 | 40g | 塩 | 0.5g |) |
| 鶏ささみ肉 | 40g | ねぎ | | 20g | | |
| 大根 | 20g | 里芋 | | 20g | | |
| しいたけ | 10g | 乾燥わかめ | | 1g | | |
| 油揚げ | 10g | かつお顆粒だし | | 3g | | |
| しょうゆ | 3g | 料理酒 | | 2g | | |

| | |
|-----------|---------|
| 1人分のエネルギー | 562kcal |
| 食塩相当量 | 2.9g |

作り方

- ① まず、うどんを作ります。人参と小松菜をそれぞれゆでて、それぞれ別々にミキサーにかけてペースト状にします。塩と合わせ、よく溶かします。
- ② それぞれ中力粉を入れたボールの中に、①を水加減をみながら入れて混ぜます。水加減が足りなかったら、水を追加してください。
- ③ 耳たぶほどの柔らかさになったら、ラップをして20分常温でねかせます。
- ④ その間に野菜や鶏ささみ肉、油揚げを食べやすい大きさに切り、水と調味料を入れた鍋に入れて煮込みます。
- ⑤ 20分ねかせたら、うどんを仕上げます。台に小麦粉をまぶし、生地を3mmほどの厚さに伸ばしたら、1.5cmくらいの幅に切ります。
- ⑥ 野菜の入った鍋にうどんを入れて煮込みます。煮汁が少なかったら、水を追加してください。
- ⑦ うどんに火が通ったら、お皿に盛りつけてできあがり。



【管理栄養士からのコメント】

人参と小松菜の色がきれいな麺です。水分調整で麺が柔らかすぎたら、すいとんとしても良いですね。とろみがあるので冷めにくく、寒い時期におすすめです。