



「凍り豆腐のくたくたうどんと 人参マッシュの作り方」



【材料】（初期）1人分
 <凍り豆腐のくたくたうどん>
 干しうどん・・・12g
 凍り豆腐・・・3g
 玉ねぎ・・・8g
 青菜（葉先）・・・4g
 だし汁（けずり節）・・・適量

<盛り付け例>



<人参マッシュ>
 人参・・・6g
 だし汁（けずり節）・・・適量



【作り方】

<凍り豆腐のくたくたうどん>

- (1)干しうどんを表示通りに茹でます。
- (2)凍り豆腐は熱湯で茹でるとやわらかくなります。
- (3)茹で汁を捨て、水分を飛ばしてポロポロ状にします。
- (4)凍り豆腐と野菜をだし汁で煮て、ゆでたうどんを加えてさらに煮ます。
- (5)薄味になめらかに仕上げます。

※凍り豆腐は戻す前にすりおろしてもかまいません。

<人参マッシュ>

- (1)人参をだし汁でやわらかくなるまで煮ます。
- (2)なめらかになるまですりつぶします。

凍り豆腐と高野豆腐は同じ食べ物をさしますが、地域によって呼び方が異なります。

