

かぼちゃのクリーミー 豆乳うどん



かぼちゃのやさしい甘みがおいしい
クリーミーな豆乳うどん



材料
1人分



調理時間
約 20 分

★ 材料

冷凍「さぬきうどん」・・・1玉
坊ちゃんかぼちゃ（黄色）・・・1個（約400g）
豚肉（切り落とし）・・・約30g
にんじん・・・25g
里芋・・・小1個（約50g）
しいたけ・・・1枚
しめじ・・・1/8パック（25g）
きぬさや・・・2～3枚
塩・こしょう・・・各適量
【A】
水・・・100cc
豆乳・・・150cc
めんつゆ・・・大さじ1強

★ 下準備

- ・冷凍「さぬきうどん」はレンジで加熱する。
- ・坊ちゃんかぼちゃ
 1. ふんわりとラップで包み、ヘタを下にしてレンジ600Wで約3分、上下を返して2分加熱する。
 2. 上から1/3のところをカットし、種を取り除き、身をスプーンなどでくりぬく。（中身：約100g）
- ・里芋、にんじん、しいたけは1cm角に切る。
- ・しめじは小房に分ける。きぬさやは筋をとる。

★ 作り方

1. 鍋に【A】とかぼちゃの中身を入れ、ホイッパー等でよく混ぜ合わせる。
※かぼちゃは裏ごしするか、一度ミキサーにかけるとよりなめらかなスープになります。
2. 里芋、にんじんを入れて火にかける。柔らかくなるまで約5分弱火で煮込む。
3. 続いて、豚肉、きのこと類を加え、アクを取り除く。
4. 火が通ったら、きぬさやを入れて塩・こしょうで味をととのえる。
5. （4）にうどんを合わせて、かぼちゃの器に盛り付けて召し上げられ。