

◇うどんのやわらか煮◇

材料	作りやすい分量
白玉うどん (乾麺でもよい)	60g (20g)
青菜(ほうれん草など)	10g
だし汁	3/4カップ(150ml)
しょうゆ	小さじ1/6



<作り方>

① うどんは1cm長さに切る。(乾麺の場合は手で短く折ってから熱湯に入れてやわらかくゆでる。)



② 青菜は熱湯でゆでる。水にとり水けを絞って葉先をみじん切りにする。

③ 鍋にだし汁と①のうどん・しょうゆを入れて火にかける。沸騰したら弱火にしてやわらかくなるまで煮る。
青菜を加えて火を通す。



青菜を入れたら、煮すぎに注意！青菜の色が悪くなります



完成！

《大人の食事から取り分けをするときは??》

大人用に作ってから完成後にキッチンバサミで細かく切って、お湯をたして、味を薄くすればOK！

