

農家のお母さん直伝！



大根のベジヌードルうどん

おいしく食べよう！うべ産食材

うべ食
レシピ

Ube food recipes



材料 1~2 人分

大根…………… 100g
うどんスープ…………… 1袋
水…………… 500cc

トッピング

玉子…………… 1個
塩…………… 少々
ほうれん草…………… 1株 (30g 程度)
塩 (塩茹で用)…………… 少々
※その他、お好みできつねあげ、かまぼこなど

作り方

- 1 卵に塩少々を入れてよく溶き、フライパンで薄焼きにして、錦糸卵をつくる。
- 2 ほうれん草をよく洗い、沸騰した湯（塩入り）でサッと茹で上げて水にさらし、よく絞ってから2~3cm幅で切っておく。
- 3 大根は15cmの長さに切って皮をむき、ピーラーで麺状に削ぎ切る。
- 4 鍋に水を入れ沸騰させ、3を入れる。アクを取ってさらに1分~2分茹で、うどんスープを入れて火を止める。
- 5 4を器に移し、錦糸卵やほうれん草、その他お好みのトッピングで飾り、完成。

レシピ提供

教えてくれたのはこの方！



大根のベジヌードルうどん

宇部市生活改善実行
グループ連絡協議会

飯田さん (宇部市 西岐波地区)

農家として50年以上にわたり、様々な作物を生産。
朝市の発足にも携わり、現在も生産した野菜等を出品している。



詳しく知りたい方はコチラ！

レシピ動画を youtube にて公開中▷

