

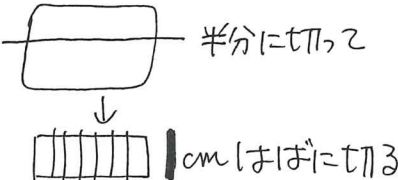
# おひるごはん作ろう

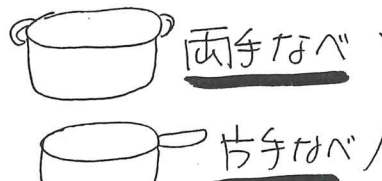
## 築3弾は「煮みうどん」

- (材料) A うどん 1人 1玉  
 (袋に入ってるのも冷凍でも可)  
 B とり肉 (もも肉でもむね肉でも)  
 1人 50g もあれば充分  
 C 油あげ 1人 1/2枚 あれば充分  
 D 本だし  
 E みりん  
 F しょうゆ

### (作り方)

① とり肉は **1**口で食べられる大きさに切る

② 油あげは  半分<sup>に</sup>切って  
 ↓  
 1cm幅<sup>に</sup>切る

③  両手なべ 片手なべ  
 甲斐、  
 どちらでも  
 いいよ

④ お湯か水を  
 1人 2人 3人 4人  
 300cc 600cc 900cc 1200cc  
 入れてね

⑤ 強火にかけてね。

⑥ 本だしを **1**袋 全部入れてね。  
 ビンや袋に入ってる本だしは **大1**  
 入れてね。

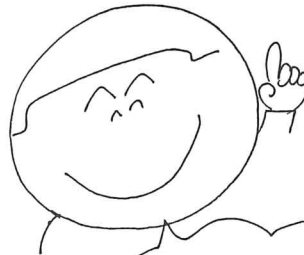
⑦ 調味料入れるよー!!

	1人	2人	3人	4人
<u>しょうゆ</u>	大さじ1と1/2	大さじ2	大さじ2と1/2	大さじ3
<u>みりん</u>	大さじ1と1/2	大さじ2	大さじ2と1/2	大さじ3

トッピングに  
 印. 天カス ネギ

など入れても

おいしいヨ



いなりずしと一緒に  
 食べてもおいしいヨ

ちねみに先玉は

おはぎ♡と一緒に

食べるのがベスト

⑧ とり肉を全部入れてね。

⑨ 油あげを全部入れてね

⑩ ふとうするまで待てね

⑪ うどんを1人分入れる。

⑫ **2分**にこむ。

⑬ 1人分<sup>だけ</sup>ならこむで終了

⑭ うどんをさらに1人分入れる

⑮ **2分**にこむ

⑯ うどんをさらに1人分入れる

⑰ **2分**にこむ

↓  
くりかえしてね。

しゃべんに入ると

たかたか煮えたい。