

沖縄に行ったら戻分になろう



沖縄そば風ひや~しうどん (1人分)

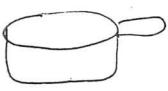
(材料)

- 冷凍うどん 1玉
- 豚肉(ニマト切) 100g
- ねぎ 1本
- 糸しょうが 好きなだけ

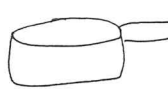
(調味料)

- みりん、しょうゆ とりガラスーフ
- 本だしのしょうゆ和風のだし
- さとう サラダ油

(作り方) うどん

- ①  片手なべ用意
- ② $\frac{3}{4}$ ほど 水 を入れる
- ③ 強火 にかける
- ④ ふいとう するまで待つ
- ⑤ ふいとう したら うどん を入れる
- ⑥ 3分 ほど かきまぜ てゆでる
- ⑦ ザル にとる
- ⑧ 水道水 でよく洗って さます
- ⑨ 水/気 をきる
- ⑩ ボウル に入れる
- ⑪ ラップ をかけて 冷蔵庫 で ひや しておく

- ⑫ フライパン 用意
- ⑬ サラダ油 を 大さじ1 入れる
- ⑭ 強火 にかける 肉
- ⑮ 豚肉 を 全部 入れる
- ⑯ 色 が かわ るまで いた める
- ⑰ 色 が かわ ったら しょうゆ 大さじ $\frac{1}{2}$ 、みりん 大さじ $\frac{1}{2}$ 入れる
- ⑱ 30秒 いた める
- ⑲ お皿 にとって さま しておく

- ⑳  片手なべ用意 だし
- ㉑ 水 を 400cc 入れる
- ㉒ 強火 にかける
- ㉓ ふいとう するまで待つ
- ㉔ ふいとう したら とりガラスーフ のもと 小さじ1、本だしのしょうゆ 小さじ1、しょうゆ 小さじ1、さとう 小さじ1 入れる
- ㉕ 30秒 いた たら 火 をとめる
- ㉖ ボウル に入らして 10分 さま しておく
- ㉗ ラップ をかけて 30分 以上 ひや ます。

どんぶりにうどん、肉、だし、小さく切ったねぎ、べにしょうがを入れて できり