

大豆入りかき揚げうどん

《1人分 700kcal 塩分2.6g》



大豆とちりめんが香ばしいかき揚げうどん

小松菜は揚げても
美味しいのでかき揚げの
彩におすすめ



材料 (2人分)

冷凍うどん	2玉	
〈A〉	小松菜	1/4袋
	人参	20g
	大豆(水煮)	80g
	ちりめん	大さじ1と1/2
	薄力粉	大さじ2
〈B〉	天ぷら粉	1/4カップ
	冷水	40ml
ねぎ	2本	
揚げ油	適量	
めんつゆ (ストレート)	1人50ml	

作り方

- ① 小松菜は4cm幅に、人参は4cmのせん切りにする。〈A〉の食材をボウルに入れ混ぜる(薄力粉は最後に入れる)。
- ② 〈B〉で衣を作り、①と混ぜ、4等分して180度の油で揚げ、かき揚げを作る。
- ③ うどんをゆでて冷水で冷まし、水気をきって器に盛る。②のかき揚げを上に乗せ、めんつゆをかける。

江田島には大豆でだしをとってそのまま具材として食べる「大豆うどん」という郷土料理があります。家庭で作りやすいように、かき揚げにアレンジしたところ、意外な美味しさを発見しました。

炊飯器ピラフ

カレーピラフ



学生のレシピをアレンジしました



作り方

炊飯器に洗ったお米と2合の線より少し少なめの水を入れる。小松菜、玉ねぎ、人参、ベーコンを入れて〈A〉を加え(混ぜない)、炊飯する。炊き上がったらくよく混ぜる。

中華ピラフ



鶏がらスープとごま油で中華風に



作り方

炊飯器に洗ったお米、2合の線より少し少なめの水、鶏がらスープの素を入れて混ぜる。小松菜、玉ねぎ、人参、しめじ、ちりめんを加え(混ぜない)、炊飯する。炊き上がったらくよく混ぜ、お好みでこしょうを加える。

作り方では小松菜も一緒に炊飯していますが、炊き上がりのご飯にゆでた小松菜を混ぜると、彩り良く仕上がります。

《1人分 501kcal 塩分1.9g》



材料 (3人分)

米	2合	
小松菜(1cm幅に切る)	1/2袋	
玉ねぎ(5mm角に切る)	小1個	
人参(5mm角に切る)	1/2本	
ベーコン(5mm角に切る)	60g	
〈A〉	カレールー(刻む)	1かけ
	顆粒	小さじ2
	コンソメ	(固形は1個)

《1人分 467kcal 塩分2.3g》



材料 (3人分)

米	2合
小松菜(1cm幅に切る)	1袋
玉ねぎ(5mm角に切る)	小1個
人参(5mm角に切る)	1/2本
しめじ(半分に切る)	1袋
ちりめん	50g
鶏がらスープの素	大さじ1
ごま油	大さじ1