



にじますの天ぷらうどん



☆材料(4人分)

| | |
|--------------|---------------|
| にじます…… 4切 | 塩 …………… 適量 |
| うどん……… 3袋 | しょうゆ …… 適量 |
| 天ぷら粉… 大カップ 1 | 冷水…………… 150ml |
| きのこ……… 1袋 | |
| ねぎ……… 半分 | |
| さつまいも…… 1本 | |
| かぼちゃ……… 半分 | |

おすすめポイント

季節の野菜を使い、バランスを考えて作りました。

温かいうちに食べるとおすすめです。夏には冷たいつゆでも食べることができます。

☆作り方

- ① 野菜を洗い切る。
- ② さつまいも・かぼちゃ・きのこ・ねぎの順に天ぷら粉につける。
- ③ にじますを半分に切り、しょうゆで味つけし天ぷら粉につける。
- ④ きつね色になるまであげる。
- ⑤ めんつゆを作り、うどんをゆでる。
- ⑥ ゆでたうどんの上に天ぷらを盛り付け完成。

料理のコメント

生徒の感想

バランスもよく季節の野菜を使って作ることができました。色どりもきれいでおいしく食べることができました。

長谷川栄養教諭

季節の野菜を使って、材料に合わせた切り方揚げ方でおいしい天ぷらうどんができました。季節にあわせて食材を選ぶとまたちがった味が楽しめていいですね。

芝川中学校

(H22 2年1組3班)

宇佐美雛・佐野知郁

望月勇希・鈴木一希