

冷や汁うどん

埼玉県
の郷土料理です。
暑い夏におすすめ♪
夏休みに作ってみてね!!



材料（4人分）	分量		切り方		分量		切り方
うどん	4玉			人参	40g	1/4本	千切り
けずり節	16g			みょうが	12g	1/2本	千切り
水	320cc			水菜	35g		3cmながさ
白みそ	20g	大さじ4・1/2		きゅうり	80g	1/2本	千切り
清酒	8g	大さじ1/2		長ねぎ	30g	1/4本	小口切り
みりん	12g	小さじ2		ツナ	100g		
しょうゆ	28g	大さじ1・1/2		ロックアイス	適量		
三温糖	8g	大さじ1弱					
白ごま	32g	大さじ3・1/2					
ねりごま	20g	大さじ2強					
しょうが	1.2g	ひとかけ	みじん切り				

作り方

- ① けずり節でだしをとります。
- ② しょうがはみじん切り、長ねぎは小口切り、水菜は3cm長さ、その他の野菜は千切りにします。
- ③ 大きめの鍋に湯を沸かし、長ねぎ以外の野菜を茹でます。水冷して冷まして水気をきっておきます。
- ④ ①に白みそ～練りごま、長ねぎを加えて加熱してタレを作ります。味をととのえてから冷まします。
- ⑤ ④に下処理をした野菜を加えます。
- ⑥ うどんをボイルし、水冷します。
- ⑦ お皿にうどんを盛り付け、⑤の汁をかける。ツナをのせて出来上がり♪

※ 汁はそのままでは濃いのでロックアイスでうすめてください。



※給食室の大きな釜で大量に作った時の分量です。様子を見ながら調整してくださいね。