

おすすめ  
メニュー

# カキ入り鍋焼きうどん

レシピ提供 福岡県魚市場株式会社  
情報調査室/今泉 優子



## 材 料 (1人前)

牡蠣(加熱用)	1パック
だし昆布	30g
焼き豆腐	1/2丁
ごぼう薄切り	2枚
人参薄切り	2枚
中ネギ	10cm
生うどん	1袋
卵	1個

(A)

昆布だし汁	200cc
白だし	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
塩	少々

(B)

昆布だし汁	150cc
白だし	大さじ2~3
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1

## 作 り 方

- ①昆布は前日から水に浸け、だしをとっておく。
- ②薄切りの人参とごぼう、一口大にきった焼き豆腐、牡蠣を(B)の調味料で煮込む。
- ③生うどんは茹でてザルにあげ、水気をきっておく。
- ④(A)をひと煮炊きしておく。
- ⑤②と③を土鍋に盛り付け④を注ぎ、火にかける。
- ⑥⑤が煮立ってきたら卵と中ネギを入れ、サッと煮る。

牡蠣(カキ)の栄養

赤血球の生成を促進するビタミンB12を多く含み、貧血予防に効果的!

