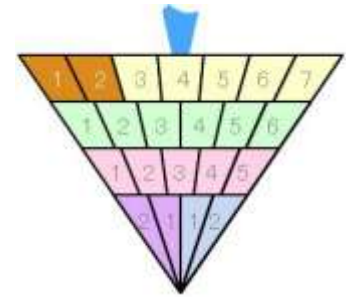


# 江田島市



食事バランスガイドでは



## 大豆うどん

### 【材料 (4人分)】

ゆでうどん…4玉

大豆…30g

かまぼこ…8枚

干し椎茸…4枚

油あげ…1枚

青ねぎ…少々

A { だし汁…適量  
しょう油…大さじ1  
みりん …大さじ2  
砂糖 …大さじ1

B { 大豆のゆで汁 …200ml  
だし汁 …600ml  
うすくちしょう油…50ml  
みりん …大さじ2

### 【作り方】

- ① 大豆は一晩、水に漬けて柔らかくなるまでゆでる。(ゆで汁は出し汁として使うのでとっておく)
- ② 干ししいたけは水で戻して薄切りにする。油あげも薄切りにする。
- ③ 鍋に②、Aを入れてひたひたになるくらいのだし汁(干ししいたけの戻し汁も合わせる)を入れて甘辛く煮る。
- ④ Bの材料を煮て、うどんつゆを作る。
- ⑤ 熱湯でうどんをさっとゆで温めたどんぶりに入れ、ゆでた大豆、かまぼこ、③を色よくのせて④を注いで刻んだねぎをちらす。

### 《料理のポイント》

うどんつゆに大豆のゆで汁と出し汁を合わせて使います。

### 《いわれ》

江田島市のような雨のあまり降らない地域でも大豆は栽培できました。

冠婚葬祭には大豆でだし汁をとって手打ちうどんを打って食べていました。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー357kcal, たんぱく質 12.2g, 脂質 4.6g, 炭水化物 131.2g, 塩分 3.8g