

カムカムクッキング

3月号



<第9回> つるピカ隊5号 増田蓉子

うどんかりんとう☆

効果・目的☆買い置きのおどんが手軽なおやつに大変身♪♪

カリカリうどんで嘔む回数UP!!!

調理時間☆約30分



材料☆干しうどん (40g) 小麦粉 (6g) 揚げ油

《みつの材料》生姜 (4g) 砂糖 (30g) 水 (8CC)

炒りピーナッツ

作り方①干しうどんを2等分に折り2~3分茹でて水にとり、ざるに上げて水を切ります。

②ピーナッツは皮を取り粗く刻みます。

③しょうがは皮を剥きおろして汁をしぼります。

④茹でたうどんに小麦粉をまぶしてばらりとさせ、油で揚げます。

(すぐ揚がるので焦げないように注意してください☆)

⑤大きめの鍋にしょうが・砂糖・水を入れ火にかけてみつを作ります。

⑥⑤のみつの中に揚げたうどんとピーナッツを加えてからめて完成!!



みつは黒砂糖の蜜でもOK!!

そのときはしょうがを抜いてください。

麺の塩味が効いてとてもおいしいです☆

お好みに合わせてお召し上がりください♪♪



カムカムクッキングレシピは過去の分もホームページからもご覧になれます☆