



うどんのきんぴら と 酢の物



材 料

うどんの皮 2本分

油 大さじ1

A $\left[\begin{array}{l} \text{さとう 小さじ1強} \\ \text{しょうゆ 小さじ1} \end{array} \right.$



作り方

- 1 水洗いし、皮を根元から縦にむく。砂がついていたり、汚れている部分は取りのぞく。(写真1)
- 2 端を揃えて、5cm程の長さに切りそろえる。(写真2)
- 3 大さじ1の油を熱し、弱火で炒める。(写真3)
Aを加えて、汁気がなくなったら火を止める。

材 料

うどん 2本分(皮はきんぴら用にとっておく)

酢水用の酢 適量(水500ccに酢小さじ1の割合)

A $\left[\begin{array}{l} \text{酢:さとう} \\ \text{2:3} \end{array} \right.$



作り方

- 1 皮を向いたら3cm程の長さに切り、薄切りする。
酢水に浸けてアク抜きをする。(写真1)
- 2 ざるにあけて水気を切る。
- 3 Aで和える。

うどは産毛の生えた皮も火を通せば捨てずに食べられます。