

主材料	(あだち菜うどん・あだち菜パスタ・あだち菜・あだち菜の酒)			
公開用レシピ名	あだち菜うどん Toriしょうゆ			
サブタイトル	開発者が創った受賞のレシピ			
※欄にサブ記述下さい。任意で記入頂きます。HPで紹介する情報は、レシピ本事業に關する連絡・公開時の用ペンネーム等は。備考	料理のポイント	<p>小松菜を電子レンジで加熱する事により、水溶性の栄養素流出を、抑えます。濃い目のつゆで、茹で汁を「そば湯」の様に使う事により、麺を食べた後の楽しみが増えます。薬味として、途中でごま油を少し、小松菜にかけて召し上がっても美味しいです。</p>		
	料理写真			
	材料	(2 人前) ※1~4人前で記述下さい。		
	1	あだち菜うどん	2pc(200g)	11
	2	鶏もも肉	120g	12
	3	小松菜(あだち菜)	4茎	13
	4	長ネギ	1/2本	14
	5	醤油	65cc	15
	6	みりん	65cc	16
	7	かつお節	適量	17
8	片栗粉	小さじ1杯	18	
9	塩	適量	19	
10	水	400cc	20	
	作り方			
1	つゆ用の水を沸かし、沸いたら火を止め、鰹節を入れる。			
2	鶏肉を細かくカットする。(粗いみじん切り)			
3	長ネギの青い部分をみじん切りにする。白い部分を1cm程度厚にカットする。			
4	小松菜を洗い、根切りし、5cm位にカット。			
5	茹で麺用の湯を沸かす。			
6	肉を良くこねる。細かいネギに片栗粉を塗り、肉と共に捏ねる。醤油5cc、みりん5cc、塩を加え混ぜ団子になる様に丸める。			
7	小鍋に出汁360ccと醤油60cc、みりん60ccを入れ沸騰したら火を止め、長ネギ(白)を入れる。			
8	麺茹で湯が沸騰したら麺をほぐしながら入れ、8分茹でる。			
9	茹で湯が再沸騰したら、団子を湯通しし、団子は麺つゆに入れる。			
10	麺茹での間に小松菜を電子レンジで加熱する。			
11	麺のゆで時間が1分半切ったら、スープの小鍋を火入れする。			
12	茹で湯を器に入れ、麺が茹でたら、ザルで湯を切り、器に盛り、上部に小松菜を飾る。			
13	沸騰したスープを椀に入れ、つけ麺でお召し上がりください。			
その他備考	小松菜の電子レンジ加熱時間はお好みの加熱時間です。			
公開用名前	ゑの木			
ふりがな	えのもと おくと	ふりがな	とうきょうとあだちくにししかへい えのきれすとらん	
氏名	榎本 憶人	住所	東京都足立区西加平2-7-15 ゑの木れすとらん	
電話	03-5831-2431	メールアドレス	info@enokinoyakata.com	