



# 昼食

1. かき玉うどん
2. さやいんげんのゴマ和え

## 作り方 -----

### ・かき玉うどん

- ①だし汁を煮立て、塩とこしょうを加えて調味する。つゆをかき混ぜながら同量の水でといたくず粉を入れてとろみをつけ、卵も流し入れ、最後におろし生姜を加えてひと混ぜする。
- ②うどんを茹でざるにあげ、水気を切って器に盛り付ける。温めたつゆを注ぎ、小口に切ったネギを散らす。

### ・さやいんげんのゴマ和え

- ①さやいんげんは塩を入れた熱湯で硬めに茹でてザルにあげて水気を切り、そのまま冷やしておく。
- ②すり鉢でゴマを半ずりにし、三温糖と醤油を加えて混ぜて4～5cmの長さに切った、さやいんげんを和える。

## かき玉うどん

うどん・・・・・・・・・・150g  
卵・・・・・・・・・・1 個  
生姜・・・・・・・・・・1/2 かけ  
葉ネギ・・・・・・・・・・2、3 本  
くず粉・・・・・・・・・・大さじ 1/2

### 【つゆ】

だし汁・・・・・・・・・・3 カップ  
塩・・・・・・・・・・小さじ 1/2  
醤油・・・・・・・・・・小さじ 1/2

## さやいんげんのゴマ和え

さやいんげん・・・・・・・・・・150g  
あぶり黒ゴマ・・・・・・・・・・大さじ 3  
三温糖・・・・・・・・・・小さじ 1  
醤油・・・・・・・・・・大さじ 1  
塩・・・・・・・・・・少々