

# ♪のっぺいうどん風 米粉うどんのレシピ♪

## ○材料（1人分）

- ・米粉90グラム
- ・タピオカ粉30グラム  
（なければ片栗粉でも可）
- ・塩 少々
- ・熱湯 90グラム～
- ・打ち粉用米粉 適量



## ○かけ汁（1人分）

- ・めんつゆ 適量
- ・片栗粉 大さじ1
- ・しいたけ2枚
- ・かまぼこ2枚
- ・ねぎ お好きなだけ
- ・おろししょうが 小さじ1



## ○調理時間

30分程度

## ○下準備（のっぺいうどん風）

- ・めんつゆを好みの濃さに薄め、火にかけます。片栗粉大さじ1は同量の水で溶かし、めんつゆに加えてとろみを付けます。
- ・しいたけは砂糖、醤油、みりん、日本酒で甘辛く煮付けます。
- ・かまぼこは薄切り、ねぎも細かく切っておきます。  
（※具材はお肉、野菜等、お好みでどうぞ！）

## ○作り方

- 1 ボウルに米粉、タピオカ粉、塩を入れてよく混ぜます。
- 2 1のボウルにすこしずつ熱湯を入れ、へらでよく混ぜます。
- 3 あら熱が取れてきたら、手でよくこねます。
- 4 生地がひとかたまりにまとまったら、打ち粉をした台におき、生地を麺棒で薄くのばします。
- 5 のばした生地を5ミリくらいの幅で切ります。
- 6 細長く切った生地を熱湯で1～2分程度茹でます。  
（茹でている間は箸などで麺をさわらないこと！麺が切れます。）
- 7 ゆでた麺は冷水でさっとしめて、器に盛ります。
- 8 具材（しいたけ、かまぼこ、ねぎ）を乗せ、めんつゆをかけ最後におろししょうがを乗せます。
- 9 のっぺいうどん風米粉うどんのできあがり！