



2021年3月

海老だし焼うどん～レモン風味でさっぱりと～【CAND キッチン No.29】



～材料～

冷凍うどん	: 2 玉
エビ	: 12 尾 (70 g)
レモン	: 1/2 個
レモン汁	: 小さじ 2
レモンの皮のすりおろし	: 小さじ 1/2
ニラ	: 20 g
人参	: 20 g
ネギ	: 10 g
ブロッコリースプラウト	: 10 g
和風だしの素	: 小さじ 2
砂糖	: 小さじ 2
塩	: 少々
黒コショウ (あらびき)	: 少々
キャノーラ油	: 大さじ 1

～材料 (海老だし)～

エビの殻	: 30 g
花椒	: 10 粒
ニンニク	: 1 片
ショウガ	: 15 g
ネギ (青い部分)	: 10 g
キャノーラ油	: 大さじ 1
水	: 400 cc

～栄養成分～ (1 人前あたり)

エネルギー	: 385 kcal
たんぱく質	: 14.4 g
脂質	: 7.2 g
炭水化物	: 62.4 g
食塩相当量	: 2.1 g



～手順（海老だし）～

1. ニンニク、ショウガは、皮をむき包丁の腹でつぶしておく。
2. ネギは、5 cm間隔で切っておく。
3. フライパンに油をひき、山椒とニンニクを入れ、弱火で香りが立つまで加熱する。
4. ニンニクを取り出し、エビの殻を入れ、香ばしい香りになるまで、しっかりいためる。※ここでしっかり炒めることで臭みを消します。
5. 4 に水を加え、1 および 2 のショウガ、ネギを加え、弱火で加熱していきます。
6. 適宜、灰汁を取り除いてください。
7. 30 分程度煮詰め、水分の量が半量になるまで煮詰める。
8. 最後にザルでこして、エビだしの完成!!

～手順～

1. 冷凍うどんは、記載の時間より短めに茹で、冷水でしめておく。
2. 海老は殻と背ワタを取り除き、ニラは 3 cm 間隔で切り、人参は拍子切り、レモンは約 2 mm 間隔にスライス、ネギは白髪ねぎにしておく。
3. フライパンにキャノーラ油を引き、エビを入れ、軽く赤みがかかるまで炒める。
4. 3 に人参を入れ軽く炒めたら、1 のうどんと和風だし、砂糖を加えて炒め煮する。
5. ほんのり水分が残っている程度になったら、ニラとブロッコリースプラウト、レモン汁、レモンの皮のすり下ろしを加え、軽く炒める。
6. 最後に、塩コショウで味を整え、写真のように盛りつけて完成!!