

区分

【主食】

やわらかうどん

提供：介護老人保健施設 煌

材 料（5人分）

・うどん 400g

（だし汁300cc、まとめるこeasy12g）

・油揚げ 1/2枚

（だし汁 40cc、まとめるこeasy2g）

・かまぼこ 120g

（だし汁 120cc、まとめるこeasy6g）



<A> 油揚げ味付け用

・だし汁

・しょうゆ

・みりん

・酒 適量



作り方

学会分類コード 2 - 1

①うどんをくたくたになるまで、やわらかくゆでる

熱いだし汁を加えて、ミキサーでなめらかになるまで攪拌する

ゲル化剤を加えて、30秒ほど攪拌し、すぐにビニール袋に移し、袋の先をハサミで切る

②油揚げはAの出し汁で好みの味に味付けする

煮た油揚げとだし汁を一緒にミキサーにかけてゲル化剤を加えて30秒ほど攪拌する

ラップを使い、平らに伸ばして冷蔵庫で30分ほど冷やす

③かまぼこは出し汁と一緒にミキサーにかけてなめらかになるまで攪拌する

ゲル化剤を加えて、さらにミキサーで30秒ほど攪拌

ラップを使い、棒状に伸ばして冷蔵庫で30分ほど冷やす

④ゲル化剤でとろみをつけた

うどんのつゆの中に①を絞り出す

⑤②、③を冷蔵庫から取り出して、

包丁で切って形作り、

麺の上にのせる

●● 留意点・工夫など ●●

・うどんの麺を切って成型すると、べたつきがあってきれいに作るのが難しいので、絞り出しの方が簡単でおすすめです。

・ほうれん草や小松菜などの青菜をミキサーにかけて固形化し、添えると彩りがきれいです。