

これで今日から我が家もぷ口の味

「健向」を意識した簡単でおいしいレシピを大公開！
門外不出の黄金比も教えちゃいます。ぜひぜひ永久保存版にして活用してください！

蕎麦屋さんごめんなさい(>人<)！の蕎麦屋の黄金レシピ〜これぞ基礎の基礎！

これをマスターすれば軽量カップなんて
使わなくても本格的なお味に。
台所に貼って料理をアレンジ！
我が家が町のお蕎麦屋さんになりますよ！

簡単味付け早見表

	だし汁	:	醤油	:	みりん
天つゆ	4	:	1	:	1
冷たいそばつゆ	5	:	1	:	1
鶏汁	6	:	1	:	1
肉豆腐	8	:	1	:	1
温かいつゆ	12	:	1	:	1

秋の野菜と茸の鍋焼きうどん



今回ご紹介する鍋焼きうどんは茸をふんだんに使い熱々にしました。

材料：海老天・長ネギ・茸各種・卵・その他（ご家庭の冷蔵庫に残っているお鍋に合う材料なら何でも）

「温かいつゆ」にうどんとお好きな秋野菜と茸を入れ、お肉やかまぼこなどをトッピングして、真ん中に卵。ちょっと豪華に海老天を乗せて…あとは **ぐつぐつ** するだけ！

うどんは蒸しうどんで大丈夫です。簡単に、短時間で出来ますので、是非ご賞味あれ！