

# 私の地域に伝わる郷土料理、食文化

**グループ名** オレンジ

---

**献立名** うどん豆腐

---

## いい伝え・エピソード

夜伽(通夜)の夕飯に、茶飯とうどん豆腐を食べる。

---

## アドバイス

しいたけは沈むのから、盛り付けの時には下からすくって豆腐と合わせて盛る。

---



## 材 料 (一人分の分量) 作り方

---

- |        |       |                       |
|--------|-------|-----------------------|
| ・だし汁   | 150ml | ①しいたけを水で戻し細長く切る。      |
| ・しょう油  | 10ml  | ②豆腐をうどんの形に似せるようにして切る。 |
| ・塩     | 少々    | ③豆腐を水にひたす。            |
| ・みりん   | 10ml  | ④鍋にだし汁、しいたけを入れて煮る。    |
| ・豆腐    | 1/6丁  | ⑤しょう油、塩、みりん味をつける。     |
| ・干しいたけ | 1/2個  | ⑥豆腐を入れる。              |
| ・しょうが  | 少々    | ⑦水溶き片栗粉を入れて煮立たせる。     |
| ・刻みのり  | 少々    | ⑧お好みでしょうが、のりを入れる。     |
| ・片栗粉   | 少々    |                       |

