

光三小避難拠点のメニュー けんちんうどん

今回、光三小避難拠点ではアルファ米のおにぎりとけんちんうどんを作りました。寒い季節でのけんちんうどんは非常においしかったので他の避難拠点でもぜひお試しあれm(_ _)m

材料(200人分)	予算約1万円	・乾麺	40袋
・豚肉 2キロ	・大根 5本	・しょうゆ 1	適量
・ごぼう 6本	・蒟蒻 5本	・七味	3本
・人参 10本	・油揚げ 8袋	・麵つゆ 1	3本
・ねぎ 10本	・ゆず 3つ	・塩	適量

1 具材を洗って、食べやすい大きさに切ります。(豚肉、にんじん、ダイコン、ごぼう、油揚げ、こんにゃく)。



2 お湯がわいたら、煮えにくいものから具を深釜の中へ。



3 火がよく通るようによくかきまぜ、フタをして20分煮込みます。(時々あくを取りながら…)

今回はバーナーを3台 汁で一台、麺をゆでるのに1台使いました。

ポイント:コンクリートブロックを使うと弱火ができます。



4 具材に火が通ったら、つゆを加えて味を付けます。プラス塩、お醤油
味付けは大胆かつ慎重に…
濃い場合は薄めれば大丈夫です。



5 同時並行して麺を茹で上げます。
ゆで時間は乾麺の袋を参考に…

ポイント 麺をあらかじめ出して
おくと一斉に茹でることができ
ます。



6 乾麺は茹で上がったたらタモでとり井に小分けしておきます。**取り分けの際、火傷しやすいので注意**



7 最後にじっくり煮込んだつゆを井にかけて出来上がり
お好みでゆずや七味を入れてます。



めちゃくちゃうまいです() /