

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和5年度のテーマは
「健康な身体をつくる！カルシウム・鉄たっぷりメニュー」でした。

ジュレたっぷり豆乳うどん

材料 【材料：4人分】

☆ジュレ

- ・水…450ml
- ・ゼラチン…10g
- ・固形コンソメ…2個
- ・塩・こしょう…少々



- ・うどん…4玉
- ・豆乳…400ml
- ・まぐろ…1冊（200g）
- ・コーン（缶詰）…50g
- ・水菜…2束
- ・ミニトマト…10個
- ・桜えび…10g
- ・いりごま…30g
- ・刻みのり…適宜

作り方

- ① 鍋に水を入れ沸騰させ、固形コンソメを溶かして煮、塩・こしょうを少々入れる。
- ② ①の火を止め、温度が80度になったらゼラチンを入れて、バットに流し込む。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、冷やし固める。
- ③ うどんを茹でる。茹で上がったら水にさらし、ざるにあげる。
- ④ まぐろは1cmの角切りにし、水菜は5cmの長さに切る。ミニトマトは半分に切る。
- ⑤ 器に豆乳100mlと③のうどんを入れ、④とコーン、桜えび、いりごまをのせる。
- ⑥ 冷蔵庫から②を取り出し、フォークでかき回して形をくずし、⑤にのせて、最後に刻みのりを飾る。