



材料 (4人前)

うどん	4玉	(お好みで使用)	
金時にんじん	100g	しょうが	40g
自然薯	200g	大葉	4枚
シラス	100g		
ねぎ	60g		
きざみ海苔	10g		
ぶっかけダシ	480g		

- 1 寸胴鍋にお湯を沸かし、うどんを茹で、どんぶりに盛りつけます。
- 2 厚さ3mmにスライスした金時にんじんをハート型と矢に型どり、うどんダシで煮込んで下味を付けます。
- 3 自然薯を二つに切り、ピーラーで摩り下ろす部分の皮をむき、すり鉢で摩り下ろします。ねぎは刻んでおきます。
- 4 違う鍋にぶっかけダシをいれ温めます。
- 5 茹でて盛り付けたうどんの上にシラスを盛り付け、摩り下ろした自然薯をたっぷりかけ、金時にんじんときざみ海苔をかざります。最後に温めておいたぶっかけダシを注ぎます。お好みで摩り下ろしたしょうがと大葉をのせお召し上がりください。