

 淡路島ぬーどる
ぬーどる甲子園～アイデアレシピコンテスト～応募用紙

メニュー名 淡路島貝出汁ぬーどる

【料理の写真】



【材料】（ 3 人分） 【調理時間】（ 90 分） 【一人前予算】（約 300 円）
・あさり・・・300g（約1パック） ・淡路島産玉ねぎ・・・1個
・万能ねぎ・・・1本 ・しめじ・・・少量
・しょうゆ・・・大さじ3 ・みりん・・・少量
・塩・・・少々 ・柚子胡椒・・・少々
・淡路島ぬーどる・・・240g ・胡椒・・・少量

【作り方】

1. 淡路島ぬーどるを熱湯で約10分茹でる。
2. 茹で上がった淡路島ぬーどるを流水でしっかり洗いぬめりを取り、湯切りする。
3. 沸騰した600ccのお湯に砂抜きしたあさりを入れる。
4. あさりが口を開けたら灰汁を取り、醤油、塩、胡椒で味を調整。
5. あさりのスープにスライスした玉ねぎ、しめじを入れ弱火で温める。
6. 湯切りしていた淡路島ぬーどるをどんぶりに入れ、出来上がったあさり出汁のスープを加えお好みで青ネギ、柚子胡椒などの薬味を乗せ完成。

お名前 淡路 麵太郎 所属・部署 県立〇〇高等学校 クッキング部

住所 洲本市本町〇丁目〇-〇 ※学校や事業所の住所でも可能です。

電話番号 0799-〇〇-〇〇〇〇

mail mentarou@sumto-cci.org