

小倉駐屯地 小倉風牛すじ肉うどん

柔らかくなるまで煮込んだ牛すじや牛ほほ肉をのせ、おろししょうがをたっぷりかけてしていただく通称「どきどきうどん」は福岡県北九州市の地元民に愛されているB級グルメです。北九州の名物うどんを参考に考案しました。

小倉駐屯地業務隊 管理栄養士 右近技官



材料（1人分）

| | |
|------------|-----------|
| (冷) うどん | 200g (1玉) |
| 牛すじ(煮込み素材) | 50g |
| ☆濃口しょうゆ | 11g |
| ☆砂糖 | 5.6g |
| ☆料理酒 | 9.4g |
| ☆みりん風調味料 | 3g |
| ☆しょうが | 3g |
| 出し昆布 | 0.8g |
| かつおだしパック | 3g |
| 液体うどんスープ | 14g |
| あら塩 | 0.5g |
| みりん風調味料 | 4g |
| 青ねぎ | 10g |
| しょうが | 10g |

作り方

- 1 牛すじが浸る程度の水を加え、☆を加えて煮る。
- 2 出し昆布とかつおだしパックでだしをとり、液体うどんスープ、あら塩、みりん風調味料でつゆを作る。青ねぎは小口切り、しょうがはおろしておく。
- 3 ゆでたうどんに牛すじをトッピングし、温かい汁をかけて提供する。青ねぎ、しょうがはセルフで提供。

★コツ・ポイント

短い加熱時間でも柔らかく仕上げるため、牛すじは冷凍のボイル済みのものを使用しています。