

福岡駐屯地ご当地グルメ

「ごぼう天うどん」

～ 福岡ソウルフード「ごぼう天うどん」～
アレンジレシピ

PRポイント

福岡のうどん屋では定番の「ごぼう天うどん」
最初にごぼう天の**カリカリ**食感を味わった後、
出汁のきいたスープに染み込ませて食べると、
Wで美味しい一品です♪

栄養ポイント

食物繊維たっぷりのごぼう天です！

材料 1人分

| | | | |
|---------|------|------|-----|
| うどん | 1玉 | かまぼこ | 20g |
| だしの素 | 1g | 葱 | 15g |
| あごだしパック | 1袋 | ごぼう | 20g |
| 干しいたけ | 0.5g | 天ぷら粉 | 10g |
| 出し昆布 | 1枚 | サラダ油 | 適量 |
| 薄口醤油 | 18g | | |
| みりん | 5g | | |

ごぼう天うどんレシピ



作り方

- 1 だしパックと出し昆布で出汁をとり、その他調味料でスープをつくる
- 2 ごぼうはささがき、又は薄切りにし、天ぷら粉をつけてかき揚げにする
- 3 うどんを茹で、スープを注ぎ、ごぼう天をのせる
- 4 かまぼこと葱をトッピングしてできあがり