

## 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