

春日駐屯地ご当地グルメ

「ごぼう天うどん」

～ 福岡のソウルフード ～

PRポイント

うどんは、福岡県民のソウルフードであり、博多がうどん発祥の地という説もあります。柔らかい麺が特徴で、ごぼう天うどんが特に人気です。かつお、昆布、煮干の出汁(だし)にこだわって提供しています。

栄養ポイント

ごぼうには食物繊維がたっぷり！食物繊維は、腸内環境を整え便通を良くしたり、血糖値の上昇を穏やかにしてくれます。

材料 1人分

うどん	200g		
【ごぼう天】		【うどん出汁】	
ごぼう	60g	薄口醤油	14g
てんぷら粉	10g	濃口醤油	2g
揚げ油	適量	料理酒	2g
		みりん	3g
		鰹節	適量
		昆布	適量
		煮干	適量

ごぼう天うどんレシピ



作り方

- 1 鰹節、昆布、煮干で出汁をとり、料理酒、みりん、醤油で味付け。
☆ポイント 出汁を活かして薄味に！
- 2 ごぼうを切り、水につけてアクをぬく。
☆ポイント 大きく斜めにカット！
- 3 ごぼうに天ぷら粉をまぶし、1枚ずつカラッときつね色になるまで揚げる。
- 4 温めたうどんに出汁をかけ、ごぼう天をのせればできあがり♪

😊おすすめトッピング😊

牛肉甘辛煮、かまぼこ、小葱