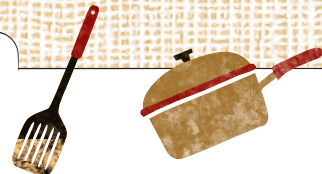


地産地消レシピ



うどん県の名産品コラボ！ オリーブ釜玉うどん

香川県が誇る、オリーブオイルとうどんが出合ったら
うどん屋さんもびっくりな斬新メニューができました！
上質なオリーブオイルが手に入ったらぜひお試しください！



インスタで
Check!



☆☆★
レシピ・写真 森 映子

Profile

神戸在住・香川県に縁のあるフード
コーディネーター。企業やカフェのメ
ニュー開発や、販売促進用のフード
スタイリングなどを手掛ける。技巧
を凝らしたトーストアートがインス
タグラムで注目を集め、現在フォロ
ワー数4万人。

材料(1人分)

オリーブオイル…大さじ1
昆布茶…4g(塩昆布5g+醤油小さじ1/2で代用可)
ニンニクチューブ…1cm(生ニンニクすりおろしでももちろん可)
うどん茹で汁…大さじ1
うどん(生麺・乾麺・冷凍麺など好きなもの)…1玉
生卵…1個 薬味ネギ(小口切り)…適量

MEMO

- ・オリーブオイルはエキストラバージンオイルを使うとよりフレッシュな風味が楽しめます。
- ・昆布茶は代用可能ですが、お代わりしたくなるぐらいオリーブオイルと合うので、ぜひ試してみてください！
- ・麺を素麺やパスタに変えてもGOODです。
- ・お好みでレモンやスダチを絞ってもよく合います！



作り方

- ① 湯を沸かし、うどんを茹でている間に
どんぶりに昆布茶とニンニクを入れます。
- ② うどんが茹で上がったら、①に茹で汁大さじ1を入れてよく混ぜ、
オリーブオイルも加えて混ぜます。
- ③ 湯切りしたうどんを②に入れよく混ぜ、
生卵とネギをトッピングして完成です。
食べる直前の追いオリーブオイルでさらに香りがよくなります。

1人分当たり

約457kcal※

※茹でうどん1玉200g、
追いオリーブオイル大さじ1/2として、
熱量をアプリで計算しています