作りおきで便利！「冷凍うどん」

＊

ジンゾウ先生の「でんぷん楽らくうどん」は、作りおきが出来るのをご存知ですか？　少し硬めにゆでて「冷凍うどん」にしておけば、食べたいときにすぐ食べられます。

【　つくり方　】 ①鍋にたっぷりのお湯を沸かし、麺を入れる。 ②再沸騰したら中火で約5分茹でる。 ③軽くほぐしてザルにあけ、冷水でよく洗う。 ④水気を切った麺をジップロックに入れ、薄く伸ばして冷凍する。
【　解凍方法　】 ①凍ったままの麺を電子レンジで様子を見ながら加熱する。（目安□500W□3分～3分半）。

◆「でんぷん　きしめん」も茹でてから冷凍できます。きしめんの場合は、ゆで時間約4分です。