

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 】

鍋にたっぷりのお湯を沸かし、麺を入れる。

再沸騰したら中火で約5分茹でる。

軽くほぐしてザルにあけ、冷水でよく洗う。

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 】

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。