

竹炭うどんのパスタ風レシピ

☆ピーマンと海老のペペロンチーノ



材料（2人前）竹炭うどん 200 g

- ・赤ピーマン 2 こ
- ・ピーマン 2 こ
- ・芝海老 40 g
- ・にんにく 2 片
- ・鷹の爪 1 本
- ・オリーブオイル 大さじ 3
- ・しょう油 大さじ 1
- ・うどんのゆで汁おたま 4 杯

作り方

- ② にんにく、鷹の爪は薄切り、ピーマンはそれぞれ細切りにする。芝海老は茹でておく。
- ② うどんを茹でている間にフライパンにオリーブオイルを入れて弱火にかける。そこににんにくを入れ、香りをつける。うどんの茹で時間は 10 分ぐらいで少しかためにするといい。
- ③ ある程度にんにくに色がついたら赤ピーマン、ピーマン、芝海老を入れて炒める。
- ④ 材料に火がとおったら鷹の爪を入れ、少したったらゆで汁を入れてフライパンを上下にゆする。その間、手を止めないでゆする。
- ⑤ とろみが少しでてきたらしょう油を入れ、茹でたうどんとからめる。
- ⑥ 盛りつけて完成。

☆きのこのホワイトソースパスタ



材料（2人前）竹炭うどん 200 g

- ・しめじ 1 株
- ・エリンギ 2 本
- ・小麦粉 大さじ 3
- ・バター 30 g
- ・牛乳 400 c c
- ・塩・コショウ 少々
- ・パセリ（乾燥でも可） 少々
- ・サラダ油 少々

作り方

- ① うどんを 10 分ぐらいを目安に少しかために茹でる。
- ② しめじ、エリンギはざく切りにして、温めたフライパンにサラダ油を入れきのこ類を炒める。火がとおったら皿に取り出す。
- ③ 弱火で温めたフライパンにバターと小麦粉を入れ、よくまぜ炒める。まとまったら牛乳を少し加え分離しないようによくまぜる。まざったらまた少し牛乳を加えまぜる。これを繰り返す。
- ④ 牛乳を全部入れてとろみがついたら②のきのこ類をまぜる。
- ⑤ 塩・コショウで味をととのえて、茹でたうどんをからめる。
- ⑥ 皿に盛りつけ、上にパセリをちらして完成。