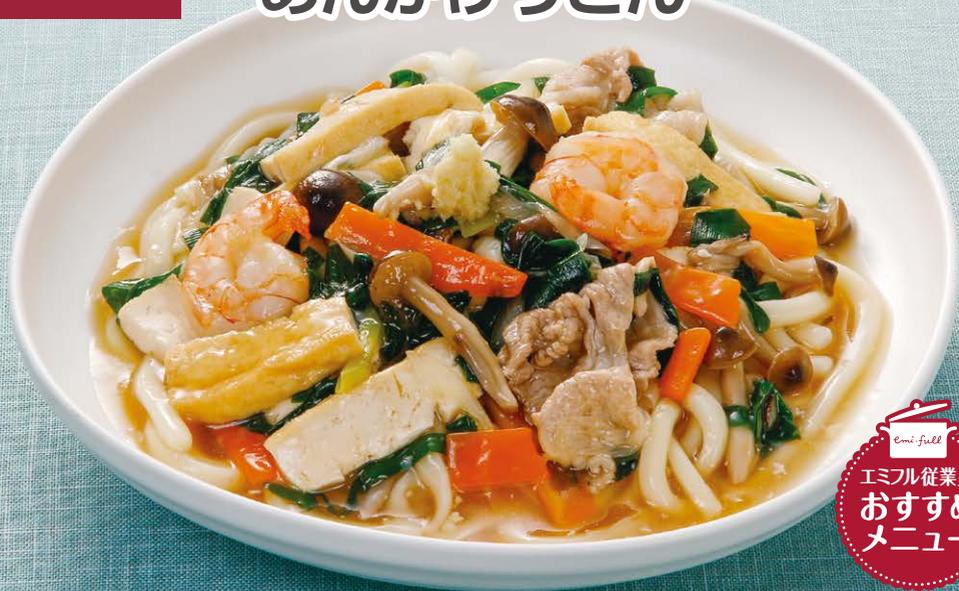


ダイニングメニュー

ほっこりやさしい、あったかあんかけレシピ

あんかけうどん



■材料〈4人分〉

- うどん……………4玉
- 豚肉小間切れ……………160g
- むきえび(大)……………100g
- にんじん……………1/4本
- 厚揚げ……………1丁(約150g)
- ぶなしめじ……………1パック
- にら……………1束
- 白ねぎ……………1本
- 水……………900ml
- めんつゆ(2倍濃縮)……………300ml
- ◆A [片栗粉……………大さじ2
水……………大さじ2]
- ごま油……………大さじ1
- しょうが(すりおろし)……………1片

■作り方…調理時間約20分

- ①にんじん・厚揚げは短冊切りにする。ぶなしめじはいしづきを取り、ほぐす。
- ②にらは4cmの長さに切り、白ねぎはななめ切りにする。
- ③鍋に水・めんつゆを入れ、豚肉・①を加え、火を通す。
- ④③のにんじんに火が通ったら、②・背わたを取ったむきえびを加えて火を通し、Aでとろみをつけ、ごま油を加える。
- ⑤別の鍋でうどんを湯がき、ざるに上げ、水気を切って器に盛り、④をかけて、しょうがのをせる。



- ・おろししょうがをしほり汁に代えてもおいしいです。
- ・しょうがとあんかけで体が温まります。

食事バランスガイド

1人あたり: 482 kcal

