

野菜あんかけうどん



野菜がたくさん食べられて、旨味が凝縮した“あんかけ”は、寒い冬には体が温まります。是非召し上がってみて下さい。



野菜摂取量 175g



【2人分】

- サラダ油(炒め用).....適量
- 豚小間切れ.....80g
- むきえび.....40g
- 人参.....30g
- 白菜.....240g
- 長葱.....80g
- かまぼこ.....20g

- 料理酒.....小さじ1
- 水.....340cc
- 追いがつおつゆ.....50g
- 昆布つゆ又はめんつゆ.....15g
- 片栗粉.....大さじ2
- 水.....大さじ3
(⇒合わせて水溶き片栗粉)



花かつお.....適量
※お好みでうずら卵をのせてもOK!

うどん.....2玉
※お好みでお蕎麦にしてもおいしいです。

- ① 食材をそれぞれ下準備し、カットする。
むきえび⇒背わたをとる。
人参 ⇒短冊切り
白菜 ⇒短冊切り
長葱 ⇒斜めスライス
かまぼこ⇒短冊切り

- ② 麺を茹でる。



- ③ フライパンに油を入れ、豚小間、むきえび、人参、白菜、長葱、かまぼこを加えて炒める。料理酒、水、追いがつおつゆ、昆布つゆを加えて煮込む。具材に味が馴染んだら水溶き片栗粉でとろみをつける。※とろみをつける前に味をみてつゆを調整する。

- ④ 器に麺を入れ、③のあんかけをかけて、花かつおをのせて盛り付ける。

