

ごまだれうどん

524

Kcal

材料	作り方	たんぱく質
ゆでうどん 一人分 ごま油0.7g キャベツまたはモヤシ 40g <太め千切り> にんじん 10g <千切り> 小松菜 10g <2cm幅> 炒め油 1g しょうが 0.4g <みじん切り> にんにく 0.4 g <みじん切り> 豆板醤 0.6g 豚こま肉 30g 長ねぎ 40g <粗みじん切り> だし汁 120g みそ 15g 白練りごま 10g 砂糖 2g しょうゆ 5g 酒 4g ごま油 1.5g 片栗粉 2g 白ごま 2g	うどんはゆでてごま油をまぶしておく。 野菜はゆでる。 油でしょうが・にんにく・豆板醤を炒める（弱火）。はねることがあるので注意！ 香りが出たら豚肉を加えて炒める（中火）。豚肉の色が変わったら長ねぎを加えてしんなりするまで炒める。 だし水を加えて長ねぎが柔らかくなるまで煮る。 調味料を加え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。 うどんの上に野菜を盛りつけ、汁をかけて白ごまをふる。 さらに時短！ 野菜を変えて切る時間を節約しましょう。 にら・水菜・えのきなど、細長い野菜はザクザクと切るだけで千切りの状態になります。	18.4 g 分量 1 人分