

## 担々うどん

### ■材料（2人分）

|             |       |
|-------------|-------|
| 冷凍うどん       | 2玉    |
| 青梗菜         | 1株    |
| 長ねぎ         | 10cm  |
| 《肉みそ》       |       |
| 豚ひき肉        | 100g  |
| 玉ねぎ         | 1/2個  |
| にんにく（すりおろし） | 1/2かけ |
| 塩           | 少々    |
| コチュジャン      | 小さじ2  |
| ごま油         | 適量    |
| 《スープ》       |       |
| 豆乳          | 2カップ  |
| ごま油         | 適量    |
| にんにく（すりおろし） | 1かけ   |
| 生姜          | 1かけ   |
| 豆板醤         | 小さじ1  |
| 中華だし        | 小さじ2  |
| みそ          | 大さじ1強 |
| すりごま        | 大さじ1  |



### ■作り方

- ① フライパンにごま油、肉みそのにんにくを入れ火にかけ、豚ひき肉を加え強火で炒める。  
豚肉に火が入ったら、みじん切りの玉ねぎを加え炒める。玉ねぎがしんなりしたら、コチュジャン、塩少々を加え炒め合わせ、火を止める。
- ② 青梗菜は熱湯でさっと茹で、冷水にとる。長ねぎはみじん切りする。
- ③ 鍋にごま油、スープのにんにく、生姜、豆板醤を入れ中火で炒め、水1カップ、中華だし、みそ、豆乳2カップを加え、沸騰直前で止める。
- ④ 茹でたうどんを器に盛り、③のスープ、①の肉みそ、②の青梗菜と長ねぎを盛り、すりごまをかける。

### ■一人分栄養価

|       |         |     |       |      |
|-------|---------|-----|-------|------|
| エネルギー | 503kcal | 蛋白質 | 25.6g | 3.4g |
|-------|---------|-----|-------|------|

(伊勢原協同病院管理栄養士 杵淵 香純)