

☆湯葉ときのこのあんかけうどん

<主な材料・2人分>

うどん 2束
乾燥湯葉 20g
鶏もも肉 50g
まいたけ 1/2パック
人参 1/8本
玉ねぎ 1/8個
みつば 適量
生姜 適量



A

昆布 2cm
かつお削り節 20g
水 700ml

B

薄口醤油・みりん 各大さじ1
酒 大さじ3
塩 小さじ1/3
片栗粉 大さじ2

<作り方>

- ① 鍋にAを入れ、弱めの中火にかける。沸騰したら弱火にし、5分間煮出す。
火を止めて冷ましたのち、さらし布を敷いたざるでこす。
- ② まいたけは小房に分け、人参は千切り、みつばは2cm幅、玉ねぎは薄切りに切る。
生姜はすりおろしておく。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ ①とBを加え、沸騰したら、まいたけ、人参、鶏肉を入れて中火で5分程煮る。
- ④ 火が通ったら乾燥湯葉もちぎって入れて、さっと煮る。湯葉が戻ってきたら火を止め、
同量の水(分量外)で溶いた片栗粉を回し入れてとろみをつける。
- ⑤ うどんを表示時間通りゆでて、器に盛り付けて④をかけ、みつばをのせて完成。
おろし生姜を入れながら食べる。

エネルギー 467kcal 蛋白質 18.3g 塩分 3.2g