

NO.4 田舎うどん (2人分)

(材料)

冷凍うどん	2個 (合計 480g)	
めんつゆ	30g	
だし汁	320g	
豚肉脂身なしスライス	80g	} 具は煮る
油揚げ	1/2枚分	
大根	40g	
生しいたけ	2個	
人参	20g	
みりん	4g (小さじ1弱)	
しょうゆ	4g (小さじ1弱)	
片栗粉	2g	
ほうれん草	40g (茹でて最後に添える)	

(作り方)

- ①豚肉は食べやすい大きさ (1口大) にカットする
- ②油揚げは油抜きをして、短冊に切る
- ③大根・人参はいちょう切り、生しいたけは4つ割りにする
- ④ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切る
- ⑤①～③を調味料で煮てから、水で溶いた片栗粉で軽くとろみを付ける
- ⑥冷凍うどんは、お湯で温めてほぐしておく
- ⑦めんつゆは規定のお湯 (又はかつおだしのだし汁) で薄め、温める
- ⑧うどんを丼に盛りつけた後⑤の具を上にはり、⑦を上からかける。
④で茹でたほうれん草を添える

*お好みで小口のネギや万能ネギ、七味をかけてお召し上がりください

