



寒い日に食べたくなる一品

とり肉とねぎのあったかあんかけうどん



Emi full 従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

若とりもも肉	160g
片栗粉	適量
白ねぎ	1本
ぶなしめじ	1/2パック
にんじん	40g
しょうが	20g
うどん	4玉
◆A 水	1,000ml
だしの素	小さじ2
塩	小さじ1/4
うす口しょうゆ	50ml
酒	50ml
みりん	大さじ2
ごま油	小さじ2
◆B 片栗粉	大さじ2
水	大さじ2
かまぼこ	8切れ
青ねぎ(小口切り)	少々

■作り方…調理時間約20分

- ①とり肉はそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ②白ねぎはななめ切り、ぶなしめじはいしづきを取って、小房に分け、にんじんは短冊切り、しょうがは千切りにする。
- ③深めのフライパンにごま油を熱し、①・②を炒め、Aを加えて沸騰させ、味を調える。
- ④鍋でうどんをゆで、③に加え、Bを合わせたもの(水溶き片栗粉)でとろみをつける。
- ⑤④を器に盛りつけ、かまぼこ・青ねぎをのせる。

1人あたり: 486kcal



- ・しょうがを入れることで、体が温まります。
- ・野菜ははくさいやいらなど、鍋の残り野菜なら何でも合います。
- ・とり肉は片栗粉をまぶすため、若とりむね肉でもしっとりおいしくできます。