



おうちで作ってみよう!

白ごまタンタンうどん

<材料> 4人分くらい

ゆでうどん	3玉
鶏ひき肉	100g
焼きちくわ	1/2本
にんじん	30g
玉ねぎ	50g
白菜	60g
小松菜	20g
炒め油	小さじ1/2
みそ	大さじ1弱 (14g)
しょうゆ	大さじ1 (12g)
砂糖	小さじ1/2 (2g)
白すりごま	大さじ1弱 (8g)
白いりごま	大さじ1弱 (8g)
だし汁	600cc

だし汁の代わりに、中華だしにしてもおいしいです。
体が温まります!

① 切る

ちくわは、縦半分にしてスライス、にんじん・白菜・小松菜は短冊切り、玉ねぎはスライスにする。

② 炒める・煮る

鍋に炒め油を入れ、ひき肉、人参、玉ねぎを炒め、火が通ったらだし汁、ちくわ、白菜を加える。

③ 味付け

野菜が煮えたら、小松菜を入れ、Aを入れ調味する。最後に茹でうどんを入れひと煮立ちしたら完成。

たのしいおうち時間になりますように