



## 8/7 (金) 肉味噌豆乳うどん (佐藤 利恵さん)

(肉味噌材料：作りやすい分量分)

豚ひき肉300g

生姜：1かけ

にんにく：1かけ

長ねぎ：1/2本

サラダ油：大さじ1

A {

チョコー国産麦味噌：大さじ3

砂糖：大さじ3

みりん：大さじ2

酒：大さじ2

濃口醤油：小さじ1

(豆乳うどん材料：1人分)

冷凍うどん：1袋

B {

豆乳：200ml

チョコー飛魚つゆ(原液)：大さじ1 1/2

(仕上げ)

水菜：1/2束

ラー油：お好みで

- ① 生姜・にんにく・長ねぎはみじん切りにして、水菜は食べやすい大きさのざく切りにする。
- ② フライパンにサラダ油と①の生姜・にんにくを入れ、火をつけて炒め、香りが立ってきたら、①の長ねぎを加え、豚ひき肉も加えて炒める。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、味噌を溶かしておく。
- ④ ②のフライパンのひき肉の色が変わったら、③を加えて汁気が無くなるまで煮詰める。
- ⑤ 冷凍うどんは、レンジで加熱し、冷水で冷やして、水気を切り、器に盛る。
- ⑥ ボウルにBを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑦ ⑤のうどんに、⑥のつゆをかけ、上に④の肉味噌を盛って仕上げに①の水菜をのせ、お好みでラー油をたらす。

\* 肉味噌は冷蔵庫で4～5日ほど作り置きができます。  
ごはんや冷奴にのせたり、なすと炒めたりと万能なので、たくさん作っておくと便利です。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。