

2021年



6/4 (金) 野菜たっぷりフルコギうどん (佐藤 利恵さん)

(材料 1人分)

A	五島うどん：100g
	チョーコーまぜるめんつゆ
B	濃厚ごまだれかつおだし：1/2袋
	牛こま切れ肉：100g
A	たまねぎ：30g
	にんじん：20g
B	チョーコーまぜるめんつゆ
	濃厚ごまだれかつおだし：1/2袋
A	おろしにんにく：小さじ1
	おろし生姜：小さじ1
B	コチュジャン：小さじ1
	砂糖：小さじ1
A	酒：小さじ1
	ごま油：小さじ2
B	ニラ：1/4束
	サラダ油：大さじ1
(トッピング)	
B	卵黄：1個
	白いりごま：少々
	糸唐辛子：少々

- ① 五島うどんは袋の表示時間通り茹で、冷水でしめて、水気を切り、まぜるめんつゆを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。
- ② たまねぎとにんじんは細切りにして、ニラは4cm～5cm長さのざく切りにする。
- ③ ビニール袋にBを入れて漬けだれを作り、Aを加えてよくもみ込み、30分～1日置いておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて焼き、火が通ったら、②のニラを加え20～30秒ほど炒めて完成。
- ⑤ ①のうどんの上に、④をのせ、中央に卵黄をのせて、いりごまをふり、糸唐辛子をのせる。

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