



## 6/4 (金) 野菜たっぷりプルコギうどん (佐藤 利恵さん)

(材料1人分)

{ 五島うどん：100g  
 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 { 牛こま切れ肉：100g  
 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  
 おろしにんにく：小さじ1  
 おろし生姜：小さじ1  
 コチュジャン：小さじ1  
 砂糖：小さじ1  
 酒：小さじ1  
 ごま油：小さじ2

ニラ：1/4束

サラダ油：大さじ1

(トッピング)

{ 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。