



長崎 築町

なかじま

5/26 (木) かつお香る焼きうどん (ゆきさん)

(材料2人分)

合いびき肉：100g

サラダ油：大さじ1

たまねぎ：150g

キャベツ：150g

にんじん：40g

ニラ：1/4束

塩・こしょう：各適量

ゆでうどん：2玉

水：大さじ2

濃口醤油：大さじ2

薄口醤油：大さじ1

みりん：大さじ1

酒：大さじ1

オイスターソース：小さじ1

砂糖：ひとつまみ

中嶋屋本店かつお粉：大さじ1

(仕上げ)

中嶋屋本店かつお粉：適量

小ねぎ：適量

① たまねぎは3～4mm幅のくし切りにして、キャベツとにんじんは食べやすい大きさに切る。ニラは4～5cm長さのざく切りにする。

② ボウルにAを混ぜ合わせておく。

③ フライパンにサラダ油を熱し、合いびき肉を小さく丸めて潰し、焼く。

④ ③の合いびき肉が全体に焼けたら、フライパンに①の野菜を入れて炒め、軽く塩・こしょうをふる。

⑤ ④のフライパンにうどんを入れ、水を加えてほぐしながら炒める。

⑥ ⑤のうどんがほぐれて火が通ったら、②を回し入れて、全体に絡め、最後にかつお粉を加えて、混ぜ合わせ、器に盛る。

⑦ ⑥の仕上げにかつお粉と小ねぎの小口切りをふる。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また<インターネット>でご覧になれます。