

8/28(金)

冷やし坦々豆乳うどん (佐藤 利恵さん)

(材料1人分)

A 豆乳：150g
めんつゆ：大さじ1
味噌：小さじ1
すりごま：小さじ1

冷凍うどん：1袋

豚ひき肉：100g

長ねぎ(みじん切り)：1/4本分

ごま油：大さじ1

B 味噌：大さじ1
酒：小さじ1

砂糖：小さじ1

おろし生姜：小さじ1/2

おろしにんにく：小さじ1/2

チンゲン菜：1/4株

ゆでたまご：1個

ラー油：お好みで

- ① (豆乳スープ)を作る。ボウルにAを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 冷凍うどんは表示通りにレンジで加熱し、冷水でしめて、水気を切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉と長ねぎを入れて炒める。肉の色が変わってきたら、Bを加えて炒める。
- ④ チンゲン菜は1分ほど塩茹でする。ゆでたまごは半分に切る。
- ⑤ 器に水気を切った②のうどんを入れ、①のスープかける。④のチンゲン菜・③の肉味噌・④のゆでたまごをのせ、お好みでラー油をかける。

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。