

太うどん

通年

# ごぼう入シャキシャキ肉味噌うどん

- 太うどんは、食塩不使用なのにモチモチ食感がクセになる美味しさ。
- 豚ひき肉・ごぼうがたっぷり入ったジャージャー麺風の肉味噌うどん。
- うどんは冷たく冷やしても美味しいので、夏のスタミナレシピにも！
- 辛いものが好きな方は、ラー油をたっぷりかけると抜群の美味しさ。

きねうち麺は温かいうどんに具をからめてものびにくい！



▼使用商品▼  
太うどん

## ▼材料▼ (2人分)

1食あたり 763kcal

材料名	分量	カロリー
太うどん(麺のみ) 2食	400g	800
豚ひき肉	100g	442
にんにく・しょうが	適量	-
炒め油 小2	8g	80
玉ねぎ	60g	22
ごぼう	60g	35
きゅうり 1本	100g	14
A:みそ	30g	60
A:しょうゆ 大1	18g	13
A:みりん 大1	18g	41
A:酒 大1	18g	18
※ラー油	お好みで	-

## ▼作り方▼

参考調理時間 25分

①	きゅうりはスライスして、3cmくらいのせん切りにしておく。
②	フライパンに油をひき、にんにく・しょうがのみじん切りを弱火でじっくり炒める。
③	みじん切りにした玉ねぎも加えて炒め、豚肉も加え色が変わるまで炒める。
④	3mm角に切ったごぼうを加え、さっと炒めたらAの調味料を加え、水分が飛ぶまで煮詰める。
⑤	ふっとうしたお湯で麺を <b>5分程</b> ゆで、湯切りしてお湯で洗った後にごま油を絡め器に盛り付ける。
⑥	麺の上にきゅうり、肉味噌を盛り付け、好みでラー油をかけて出来上がり。