

太うどん

冬

# 豚バラと根菜の酒かす鍋

- 太うどんは、のびにくいのでお鍋で煮込んでもずっとモチモチ。
- 酒かすと味噌のクリーミーで濃厚なスープに、大根・人参のシンプルな具がピッタリ。
- にんにく・しょうがの香りと豆板醤の辛みが、もちりうどんと相性がよく食欲を増す一品。

## 酒かすと味噌のクリーミーなスープで煮込んだ絶品鍋うどん



▼使用商品▼  
太うどん

▼材料▼ (4人分)      1食あたり      658kcal      ▼作り方▼      参考調理時間 30分

材料名	分量	カロリー
太うどん (3食分)	600g	1200
にんにく／しょうが 各	各10g	19
豆板醤／ごま油 各小2	21g	88
豚バラ薄切り肉	240g	926
にんじん／大根	各200g	110
白ネギ (白髪ねぎ)	28g	8
水 3カップ	600ml	－
鶏ガラスープの素 小2	5g	11
A.酒かす	100g	227
A.合わせみそ	20g	38
A.しょうゆ 小2	12g	6

①	にんにく・しょうがをみじん切りにし、豆板醤・ごま油・白ねぎの中心部分といっしょに鍋に入れ、弱火でじっくり炒め、取り出しておく。
②	同じ鍋で、一口大に切った豚バラ薄切り肉を色が変わるまで炒める。
③	土鍋に①の香味野菜と水・鶏ガラスープの素を加え沸騰させる。
④	ミキサーにAと③をお玉で2～3杯入れ、なめらかになるまでかき混ぜた後、③に全て加える。
⑤	人参・大根は皮をむき、ピーラーでリボン状にし、土鍋で2～3分煮込む。
⑥	別の鍋で2分程うどんをゆで、湯切りして水で洗った後に土鍋に入れて煮込み、白髪ねぎを飾って出来上がり。