

太うどん

冬

赤の火鍋

- 太うどんは、モチモチ食感で煮込んでも煮崩れないコシの強いうどん。
- やさしいコクのあるピリ辛のみそスープに登板醬と唐辛子を加えた大人向けの辛いスープ。
- コクのある辛いスープに野菜や肉のうまみも加わり、しめのうどんがおいしい鍋レシピ。

登板醬と唐辛子を加えた辛い鍋で体ポカポカあったか鍋



▼使用商品▼
太うどん

▼材料▼ (3人分)

1食あたり 470kcal

材料名	分量	カロリー
太うどん(2食)	380g	724
水	610ml	-
ウェイパー 小1	10g	20
登板醬 小2	12g	8
唐辛子 5本	2g	7
◆鍋の具		
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	300g	548.7
水菜 1/2袋	150g	34.5
長ねぎ 1本	81g	23
にんじん 1/2本	46.5g	17
しいたけ 3個	39g	6
えのきだけ 1袋	125g	23

▼作り方▼

参考調理時間 20分

①	鍋に辛みそスープ、水、ウェイパー、豆板醬を入れ、軽く煮立たせ、唐辛子をうかせる。
②	豚肉は食べやすい大きさに切り、人参・シイタケは飾り切りにする。
③	水菜・ネギ・えのきも食べやすい大きさに切って、肉などと一緒到大皿に盛り付ける。
④	うどんは別の鍋で 4分程 ゆで、湯切りしてお湯で洗い、水気をきって皿に盛り付ける。
⑤	鍋を火にかけ、具やうどんを入れて煮込んでいただきます。