

豆乳チゲ鍋うどん



豆乳のコクをプラスした
マイルドな辛さがおいしい！

材料
1人分

調理時間
約10分

★ 材料

冷凍「丹念仕込み 本場さぬきうどん」・・・1玉
豚ばら薄切り肉・・・50~70g
白菜(一口大)・・・1枚(150g)
えのきだけ・・・約40g
豆腐・・・1/3丁(100g)
無調整豆乳・・・100cc
にら(3~4cm長さ)・・・1~2本
ラー油・・・お好みで少々
白炒りごま・・・適量

【A】

ごま油・・・小さじ1
サラダ油・・・小さじ1
にんにく(おろす)・・・1/2かけ
しょうが(おろす)・・・1/2かけ

【B】

コチュジャン・・・小さじ1
甜麺醤・・・小さじ1
酒・・・小さじ1
砂糖・・・少々

【C】

中華ブイヨン・・・小さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
一味唐辛子・・・適量(お好みの量)
水・・・300cc

★ 作り方

1. フライパンに【A】を熱し、豚ばら肉、白菜を炒める。肉の色が変わったら、【B】を加えて調味する。
2. 鍋に【C】を合わせて沸かし、凍ったままの「丹念仕込み 本場さぬきうどん」、豆腐、えのきだけ、(1)を入れる。
3. 再沸騰したら、豆乳を入れてひと煮立ちさせ、味をととのえる。
4. にら、ラー油を加え、白炒りごまを添えて召し上がり。