

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

甜麺醬・・・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れ。