

塩ちゃんこうどん



鶏がらスープのあっさりした鍋に
つるつるしたのど越しの
「稻庭風うどん」がうれしい



★ 材料

冷凍「稻庭風うどん」・・・1玉
鶏もも肉（一口大）・・・65g
にんじん（薄切り）・・・1～2枚
白菜（ざく切り）・・・1/4枚（約50g）
長ねぎ（ななめ切り）・・・1/4本
水菜（4～5cm長さ）・・・適量
バター お好みで・・・（約10g）
【A】
鶏がらスープの素（顆粒）・・・小さじ1
水・・・250cc
塩・・・少々
おろしにんにく・・・お好みで少々

★ 下準備

冷凍「稻庭風うどん」はレンジで加熱しておく。

★ 作り方

1. 小鍋に【A】を合わせて沸かし、鶏もも肉を入れて煮る。
2. 肉の色が変わったら、アクを取り除き、水菜以外の野菜を固いものから順に加える。
3. ふたをして3～4分煮込み、具材に火が通ったら味をととのえる。
4. レンジ加熱したうどんと水菜を加えて軽く温める。
5. お好みでバターをのせて召し上がり。