

# にんにく豆乳担々鍋うどん



辛いのにまろやかなコクと旨みがあり、  
やみつきのおいしさ



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  
豚ひき肉・・・75～100g  
もやし・・・約75g  
えのきだけ・・・1/4袋（約50g）  
白菜（ざく切り）・・・1枚（約100g）  
ニラ（3～4cm長さ）・・・1～2本  
ザーサイ・・・適量  
にんにく（みじん切り）・・・1～2かけ  
サラダ油・・・小さじ1

### 【A】

甜麺醤・・・小さじ2  
豆板醤・・・小さじ1/4～1/2  
酒・・・小さじ2

しょうゆ・・・小さじ1

### 【B】

鶏がらスープの素・・・小さじ2  
無調整豆乳・・・200cc  
水・・・200cc

### 【C】

しょうゆ・・・小さじ2  
酢・・・小さじ1/2  
白練りごま・・・大さじ1  
ラー油・・・少々～お好みで



## 作り方

- 肉みそを作る  
(1) フライパンにサラダ油とにんにくを入れて火にかける。  
(2) 香りが出てきたら豚ひき肉を炒める。  
(3) ひき肉の色が変わったら【A】を入れて調味する。
- 小鍋に【B】を合わせてひと煮立ちさせ、【C】を加えて調味する。
- 凍ったままの「丹念仕込み 本場さぬきうどん」と白菜、もやし、えのきだけを入れて煮込む
- 火が通ったら、1、ザーサイ、ニラをのせて召し上がれ。