



豆乳タンタンうどん



材料（4人分）

—食材—		—分量—
冷凍うどん		4玉
豚ひき肉		160g
ごま油		小さじ2
トウバンジャン		小さじ1
おろしにんにく	A	小さじ1
長ねぎ（白い部分）		20cm
おろししょうが	B	小さじ2
みそ		小さじ2
酒		小さじ1
豆乳	C	400ml
めんつゆ ※		140ml
すりごま		多さじ4

※ストレートタイプを使用

作り方

- *白ねぎはみじん切りにしておく。
- *Cの材料は混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。
- *冷凍うどんは電子レンジで解凍するか、お湯でゆでて冷ましておく。
- ①Aの材料を順に入れ、よく炒める。
- ②長ねぎがよく炒まったら豚肉を加えてよく炒める。
- ③豚肉に火が通ったらBの調味料を加えて炒める。
- ④器にうどんを盛り、スープ、③で完成した肉みそ、お好みで季節の野菜などを添える。

コメント



食欲増進のため、トウバンジャンでピリ辛な味付けなのでお好みで調節してください。レシピ通りだと結構ピリ辛です。肉みそを作り置きしておけば、冷凍うどんだけ加熱してスープを混ぜるだけです。ぜひ作ってみて下さい☆

