

# あんかけうどん

【1人分:434kcal】



## 材料(4人前)

うどん ……………4人前  
 水 …………… 1440ml  
 そばつゆ …………… 100ml  
 本だし …………… 少々  
 砂糖 …………… 小さじ1弱  
 塩 …………… 小さじ2  
 酒 …………… 小さじ1弱  
  
 とりむね肉 …………… 120g  
 白菜 …………… 160g  
 たまねぎ …………… 120g  
 たけのこ(水煮) …… 80g  
 にんじん …………… 60g  
 干ししいたけ …… 少々  
 しょうが …………… 少々  
 油 …………… 小さじ1強  
 水 …………… 400ml  
 酒 …………… 小さじ1強  
 塩 …………… 小さじ1弱  
 しょうゆ …… 小さじ1強  
 片栗粉 …… 大さじ1と1/2  
 かまぼこ ……………8枚  
 小松菜 …………… 60g  
 七味唐辛子………… 適量

## 作り方

- ①鍋に水・そばつゆ・本だし・砂糖・塩・酒を入れて加熱し、つゆを作る。
- ②小松菜は色よく茹でる。
- ③別な鍋に油を敷き、白菜・人参・たまねぎ・鶏肉を炒め、火が通ったらたけのこと干ししいたけを加える。
- ④水を加えて煮る。調味料で味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤うどんをゆで、器に盛る。
- ⑥①のつゆをかけ、④のあんかけを盛る。
- ⑦かまぼこと小松菜を飾り、お好みで七味唐辛子をかける。

## ～POINT～

・小松菜とかまぼこのトッピングで彩りよくしあげます。