

## 学生の手作りレシピ

# ジャージャー サラダうどん

【1人分：619kcal】



## 材料(4人前)

## 作り方

## 〈1.うどん〉

ゆでうどん …… 1人250gを4人分

## 〈2.肉味噌〉

豚ひき肉 …………… 160g

玉葱…………… 170g

生姜…………… 5g

にんにく …………… 3g

ごま油 …………… 小さじ1

水…………… 40ml

中華味…………… 小さじ1/2

酒…………… 大さじ1

三温糖…………… 大さじ1

醤油…………… 大さじ1

甜麵醬…………… 32g

豆板醬…………… 少々

片栗粉…………… 大さじ2/3

## 〈3.トッピング〉

トマト …………… 1/2個

きゅうり…………… 40g

レタス …………… 40g

①玉葱・生姜・にんにくはみじん切りにする。

②トマトはくし型切り、きゅうりは千切り、レタスは太目の千切りにする。

③ごま油で生姜・にんにく・豚ひき肉・玉葱を炒め、水・中華味を加えて煮る。

④③に調味料を加えて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、冷ます。

⑤器にうどんを盛り付け、②④を彩り良く載せる。

## ～POINT～

肉味噌は、豆板醬の量を調節し好みの辛さに仕上げてください。