

〈明星ねぎ〉

『明星ねぎのピリ辛あんかけうどん』

☆ねぎ本来の風味を楽しめるように大きめに切り、焼きすぎないように注意しましょう。☆

《1人分のエネルギー量 542 kcal》

◎材料と分量（2人分）

・明星ねぎ	/ 150g	・うどん	/ 2玉 (400g)
・鶏もも肉	/ 150g	・だし汁	/ 400cc
・サラダ油	/ 小さじ1	・B 薄口しょうゆ	/ 小さじ2
・みりん	/ 大さじ2	・みりん	/ 小さじ2
・酒	/ 大さじ2	・塩	/ 小さじ1/6
・A しょうゆ	/ 大さじ2	・片栗粉	/ 大さじ1
・砂糖	/ 大さじ2	・水	/ 大さじ2
・豆板醤	/ 小さじ1/2~1		/

◎作り方

- ① 明星ねぎは3cm長さ、鶏もも肉は一口大に切り、サラダ油で焼き、焦げ目をつける。
- ② Aを混ぜて火にかけ、①を加える。
- ③ Bを火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを作る。
- ④ うどんをゆでて器に盛る。
- ⑤ ②をうどんにのせ、③を上からかける。

