

〈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。

