

# 白ごま坦々うどん (4人分)

## 【材 料】

うどん	4玉	しょうゆ	大さじ2
サラダ油	適量	日本酒	大さじ1
しょうが	ひとかけ	砂糖	小さじ1
玉葱	中1/3個	みそ	大さじ1
鶏ひき肉	100g	水	6カップ
にんじん	1/3本	だし昆布(5cm角)	1枚
水煮たけのこ	40g	練りごま	大さじ1
キャベツ	葉2枚(100g)	すりごま	大さじ2
ちくわ	2本	長ねぎ	1/3本

＜準備＞ 鍋に分量の水とだし昆布をいれ、一晩おいておく。

- ① ちくわ(ななめ切り) 玉葱(薄切り) にんじん(千切り) キャベツ(短冊切り)  
たけのこ(短冊切り) 長ねぎ(斜め切り)
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ひき肉を炒める。火が通ったら、①を加えて炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、出し汁(昆布はとる)を入れ、煮立ったら調味料とごま類を入れて、野菜に火が通るまで中火で煮る。
- ④ うどんをたっぷりのお湯でゆで、水気を切って器に盛る。汁をかけて完成！