

ちゃんこうどん

【材 料】(4~5人分)

うどん	人数分
鶏こま肉	75g
にんじん	3cm
だいこん	2cm
油揚げ	1枚
キャベツ	葉3枚
長ねぎ	1/2本
しょうが	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
油	適量

しょうゆ	大さじ2.5
みりん	小さじ1.5
しお	ひとつまみ
水	200g
鶏ガラスープの素	適量



- ① 水にガラスープの素を入れ、ガラスープを作る。
- ② 材料を切る。
長ネギ(斜め切り) それ以外(短冊切り)
- ③ 油でしょうが・にんにくを炒め、鶏肉・にんじん・大根を炒める。
- ④ スープを加えて煮る。キャベツ・油揚げ・長ネギも加えてさらに煮ていく。調味をして汁を仕上げる。
- ⑤ 麺をゆがいて、汁にいれて完成。