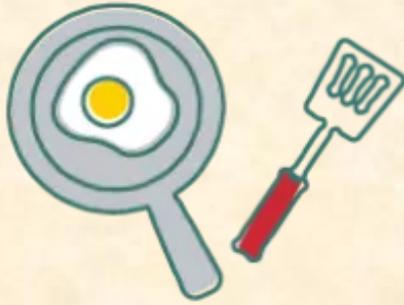


優秀賞



豚ひき肉とカブのあんかけ麺

使ったうどんの種類 高崎うどん極太麺

材料と分量(2人分)

* 各人、食べる量により異なります。

極太麺 200 g
豚ひき肉 300 g
カブ 3~4個
干しいたけ 3枚
カブの葉 少々
水溶き片栗粉
[片栗粉 大さじ1
水 大さじ1
根生姜 1片



●調味料 A

炒め油 大さじ2
めんつゆ 1 cup
水 (しいたけのもどし汁) 2 cup



作り方

- ① 乾麺を茹でる。
- ② 干しいたけをもどして細切りにする。
- ③ カブは皮をむいて6つ割にし、カブの葉は湯がいて細かく切る。
- ④ フライパンに油を引いて、ひき肉・カブ・しいたけを炒める。
- ⑤ ④に調味料 A を入れ、カブが透き通るまで炒め、水溶き片栗粉でとろみをつけてから根生姜のすりおろしを加える。
- ⑥ 麺を湯通して器に入れ、あんをかける。



★わが家ならではの工夫したポイント★

カブが作れたので、太麺はいつもおっさりこみにしていますが、あんかけにしてみました。生姜がきいておいしいです。

【 審査評価 】

使う野菜はカブだけで、高崎うどんを活かしたレシピでした。豚ひき肉の旨味をカブとうどんに絡ませ、あんかけでまとめ、ショウガを入れたことによりアクセントになり食欲をそそりました。少ない材料で手早く美味しくいただきました。

