

# 白ごまタンタンうどん

## (材料) 4人分

・うどん	2玉
・鶏ひき肉	50g
・玉ねぎ	1/2玉
・人参	1/3本
・キャベツ	1枚
・白ねぎ	1/3本
・ちくわ	1本
・油揚げ	1/2枚
・だし汁(かつお、昆布)	適量
・しょうゆ	小さじ1
・みそ	大さじ1
・白ねりごま	大さじ1
・砂糖	大さじ2.5
・塩	適量
・白すりごま	適量
・サラダ油	適量



## (作り方)

- ① 玉ねぎは薄切り、人参、キャベツは千切り、白ねぎは斜め薄切り、ちくわは5mm幅の輪切りにする。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、3等分にして1cm幅の短冊切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて火にかけ、鶏ひき肉を炒めて火が通ったら①と②を加える。全体に油がまわったらだし汁を入れ、沸騰したらアクを取る。材料が柔らかくなったところで、Aの調味料を加え味を整える。
- ④ うどんを茹でて器に盛り、③をかけ、最後にいりごまをふってできあがり。

## (ワンポイント)

- ・白ねりごまを使うことがポイント！最後に白すりごまをふることで、ごまの風味をより楽しめる。
- ・麺の種類を変えたり、旬の食材を入れてみるのも良いです👍