

◆じゃじゃめん風 野菜肉みそうどん



【材料（4人前）】

うどん（乾めん） 360～400g／豚ひき肉100g／にんじん50g／玉ねぎ50g／しいたけ2枚／ピーマン1個／細ねぎ適宜／きゅうり 1本／にんにく 1かけ／しょうが適宜／みそ大 さじ4／みりん 大さじ1／酒 大さじ2／豆板醤 小さじ1/4 /ごま油 大さじ1

【作り方（4人前）】

1. うどんは、あらかじめ茹でておく。
2. にんじん、玉ねぎ、しいたけ、ピーマンはみじん切り、細ねぎは小口切り、きゅうりは斜めに切ってから千切りにする。
3. にんにく、しょうがをすりおろす。
4. フライパンにごま油を引き、ひき肉、にんじん、玉ねぎ、しいたけを加え炒める。火が通ったらピーマン、細ねぎを加えて炒める。
5. 4にみそ、みりん、酒、豆板醤、にんにく、しょうがを入れ、さらに炒める。
6. 皿にうどんを盛り、うどんの上にきゅうりを散らして、5の肉みそを置く。
7. オーブン（170度）で10分間焼いたら、出来上がり。

【1人分の栄養価のエネルギーと食塩量】

エネルギー 195kcal, 食塩2.0g