

10月のきくらげレシピ

【10月のなかよしこんだて】室生のきくらげ入り五目あんかけ皿うどん

(4人分)

皿うどんの麺

きくらげ 22.4 g

豚肉 100 g

酒 小さじ1

油 小さじ1

塩こしょう 少々

いか 80 g

にんじん 62 g

たけのこ 62 g

たまねぎ 100 g

白菜 100 g

干ししいたけ 2.8 g

なると 24 g

鶏がらスープの素 小さじ1と2/3

濃口しょうゆ 小さじ1/2強

片栗粉 大さじ2弱

ごま油 小さじ2強

おろししょうが 4.8 g



- ①ごま油をひき豚肉を炒める。途中、酒も加える。
- ②たまねぎを加え炒める。
- ③たけのこ、きくらげ、いか、白菜、しいたけ、調味料、しいたけの戻し汁、水を加えて煮る。
- ④なると、にんじんを加えて煮る。
- ⑤しょうゆを加え味見をする。
- ⑥最後にしょうがを加え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。