

☆きゅうしょくレシピ23☆

【キムチうどん】

(ざいりょう) (4にんぶん)



| | | |
|-------|--------|----------------|
| うどん | 140グラム | ・・・ゆでる |
| ぶたにく | 40グラム | ・・・2cmにきる |
| たまねぎ | 100グラム | ・・・3mmのスライスにきる |
| にんじん | 40グラム | ・・・せんぎり |
| しろねぎ | 20グラム | ・・・3mmのこぐちぎり |
| キムチ | 30グラム | |
| あぶらあげ | 20グラム | ・・・たんざくぎり→ゆでる |
| しょうゆ | 12グラム | |
| しろみそ | 4グラム | |
| さけ | 2グラム | |
| みりん | 2グラム | |
| けずりぶし | 8グラム | ・・・だしじるをとる |
| みず | 450グラム | ・・・だしじるをとる |

(つくりかた)

- 1 (だしじるをとる) なべにけずりぶしとみずでだしじるをとる。
- 2 だしじるにぶたにくをいれてほぐしながらにる。
- 3 にんじん、たまねぎをいれてにる。(アクをとる)
- 4 あぶらあげ、キムチをいれて、しょうゆ、しろみそ、さけ、みりんをいれてにる。
- 5 ねぎをいれて、ゆでたうどんをいれてすこしにる。

