

## つくってみませんか？

2024年度に松井田中学校2年生が発案した「疲労回復」レシピ！



### <豚々キムチうどん>

#### 材料(4人分)

|             |   |
|-------------|---|
| 冷凍うどん       | … 400g  |
| 豚バラ肉        | … 80g   |
| 酒(肉の下味)     | … 小さじ1  |
| おろしにんにく     | … 2g  |
| 白菜のキムチ      | … 100g  |
| たまねぎ(スライス)  | … 80g   |
| ねぎ(小口切り)    | … 50g   |
| 厚削り節(だしをとる) | … 8g  |
| ○白みそ        | … 10g   |
| ○赤みそ        | … 10g   |
| ○鶏がらスープ(顆粒) | … 3g  |
| ○コチュジャン     | … 14g   |
| ○ごま油        | … 3g  |
| 水           | 500ml    |

#### 作り方

- ① 厚削り節と水500mlで、だしをとる。
- ② ごま油、にんにくを炒め、香りがたつたら、肉を炒める。
- ③ たまねぎ、キムチを加え、炒める。
- ④ だし、○の調味料をいれる。
- ⑤ うどんを入れる。さいごにねぎを入れて、完成。

