

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、香りがたったら、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。

