

# つくってみませんか？

肉みそが甘辛くて食欲そそる♪野菜と肉みそを混ぜてたべます






## <ジャージャーうどん>

### 材料(4人分)

豚ひき肉	…	150g
酒(肉にまがしておく)	…	小さじ1
玉ねぎ(粗みじん)	…	80g
にんじん(粗みじん)	…	50g
しいたけ(粗みじん)	…	50g
しょうが(おろす)	…	小さじ1
にんにく(おろす)	…	小さじ
油	…	小さじ1
○中華スープ顆粒	…	1.5g
○トウバンジャン	…	3g
○オイスターソース	…	小さじ1
○さとう	…	大さじ2
○みりん	…	小さじ1
○ごま油	…	小さじ2
○水	…	150g
八丁味噌	…	45g
片栗粉(水で溶く)		小さじ1
うどん(茹でて水でしめる)	…	4玉

### 作り方

- ① ☆の野菜と調味料を和える。
- ② 油にしょうが、にんにく、豆板醤を入れて熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、しいたけを炒める。
- ④ ○の調味料と水を合わせて入れる。
- ⑤ 八丁味噌を加えて、片栗粉でまとめる。  
ゆでたうどんにもやしときゅうり、肉みそをかけて完成♪

☆きゅうり(千切り)	…	80g			
☆もやし(茹でて冷ます)	…	200g			
☆ごま油	…	小さじ1			
☆酢	…	小さじ1			
☆さとう	…	小さじ			
☆しょうゆ		小さじ1			
☆塩	…	ひとつまみ(1g)			