

冷やしごまだれうどん

【献立例】冷やしごまだれうどん、きんぴら風炒め煮、果物



<作り方>

1. 鶏肉でチャーシューを作る。鶏肉を食べやすい形に切り、三温糖〜水で煮る。（写真では崩れてぼろぼろになってしまいました…。）
2. だし汁〜酢を合わせる。粉からしを少量の水で溶いて加え、加熱する。仕上げにねりごま、いりごまを加え、冷ましておく。
3. もやしはさっとボイルし、冷ましておく。
4. うどんをゆでて冷まし、しっかり水気を切る。
5. 器にうどん、野菜、チャーシューを盛り、ごまだれをかける。

材料(約4人分)

うどん	4人分
鶏むね肉（ももでも OK）	200g
三温糖（さとう）	小さじ2（6g）
しょうゆ	大さじ1（18g）
みりん	小さじ1（6g）
酒	大さじ1（15g）
水	40ml
きゅうり（せん切り）	1本（100g）
もやし	150g
コーン缶	40g
だし汁	200ml
さとう	大さじ3強（30g）
しょうゆ	大さじ3強（58g）
みりん	小さじ4（23g）
酢	小さじ4（20g）
粉からし	小さじ1/3（0.5g）
白ねりごま	小さじ2（10g）
白いりごま	大さじ1（8g）