



マイルドな辛みのカルシウムたっぷりスープ

ミルク坦々うどん

[1人分(汁を半分飲む場合)]

 エネルギー
 511kcal

 たんぱく質
 22.2g

 脂質
 21.0g

 カルシウム
 340mg

 食塩相当量
 3.4g

材料(2人分)

うどん	2玉
玉ねぎ	70g
シタケ	30g
ひき肉	100g
チンゲン菜	130g
ごま油	4g
豆板醤	小さじ1
オイスターソース	小さじ1

[スープ]

水	300ml
牛乳	300ml
白ごま(すりごま)	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	小さじ2
豆板醤	小さじ1.5
和風顆粒だし	小さじ1
みそ	小さじ2
おろしニンニク	ひとしぼり
おろしショウガ	ひとしぼり

A

作り方

- ①フライパンにごま油をひいて熱し、みじん切りにした玉ねぎとシタケを炒める。火が通ったら、ひき肉を入れる。
- ②豆板醤とオイスターソースを加え、中火で炒めて肉みそを作る。
- ③鍋に水を入れて温め、スープの調味料Aとすりごまを溶かす。最後に牛乳を加えて沸騰直前まで温める。
- ④うどんとチンゲン菜をそれぞれ違う鍋でゆでる。
- ⑤ゆで上がったうどんの上から③のスープをかけて、②の肉みそ、チンゲン菜を上から盛り付ける。
- ⑥お好みでラー油やごま油をかける。



天使のささやき レシピのポイント

牛乳は洋食によく使用されますが、実は中華料理とも相性のよい食材です。豆板醤などの中華独特の辛みも、牛乳と合わせることで、とてもまろやかになります。牛乳のスープとよく合ううどんや、お好みで中華めんで作ってもおいしいですよ。牛乳は加熱しすぎると膜が張ってしまうので、レシピ通り最後に入れて沸騰させないのがポイントです。