

## 郷土料理をアレンジ

# みそ芋煮うどん

### 【材料 4人分】

|              |      |            |       |
|--------------|------|------------|-------|
| 皮むき里芋……………   | 200g | 水……………     | 800cc |
| 豚肉……………      | 150g | 顆粒だし……………  | 小さじ1  |
| ごぼう……………     | 1/2本 | しょうゆ……………  | 少々    |
| 厚揚げ……………     | 150g | 味噌……………    | 大さじ2  |
| 舞茸……………      | 100g | 万能ねぎ……………  | 1/4束  |
| うどん(乾麺)…………… | 240g | おろし生姜…………… | 少々    |

#### 1人分 栄養量

|         |          |       |        |
|---------|----------|-------|--------|
| • エネルギー | 423 kcal | • 脂 質 | 18.9 g |
| • たんぱく質 | 16.3 g   | • 塩 分 | 2.0 g  |



里芋、豚肉、厚揚げは一口大に切ります。



ごぼうはさがきにして水にさらし、舞茸は食べやすい大きさにほぐしておきます。



鍋に水を入れて火をつけ、顆粒だしを加えて溶かします。そこにごぼう、里芋を入れて里芋が柔らかくなるまで煮ます。



③に豚肉、厚揚げ、舞茸の順に具材を入れ、ひと煮立ちしたらアクを取り、味噌、醤油を入れて更に煮込みます。



うどんを表示どおりに茹でて器に盛ります。



うどんの上に④の芋煮をよそい、小口切りにした万能ねぎをちらします。好みでおろし生姜をのせてください。

