

お手軽な冷凍  
うどんで！！

## ☆ごまみそ豆乳うどん☆

調理時間 35分

### 【材 料】4人分

冷凍うどん 4玉  
◆豚ひきにく 150g  
◆にんにく 1片 みじん切り  
◆しょうが 1片 みじん切り  
たまねぎ 中1個 スライス  
にんじん 小1本 短冊切り  
キャベツ 2~3枚 短冊切り  
小松菜 2株 2cm~3cmカット

(チンゲン菜でもOK)

水 500ml  
白だし 大さじ3 (市販品)  
ごま油 大さじ2  
※赤味噌 大さじ2  
※しょうゆ 大さじ1  
※白ねりごま 40g  
※印は合わせておくと楽です

豆乳 300ml  
お好みで豆板醤少々

### 【作り方】

- 1 冷凍うどんは電子レンジで解凍しておく
- 2 ごま油で◆印を炒めひき肉の色が変わったらたまねぎ、にんじんを加え炒めて、水、白だしを加えて煮る。
- 3 野菜が柔らかくなったらキャベツ、小松菜うどん、※印の調味料を入れ煮立ったら豆乳を加え味を整えて出来上がりです。

豆乳を加えたらあまり  
加熱しないように  
してください

