

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

たっぷり白菜のあんかけ皿うどん

調理方法

炒める

材料（2人分）

白菜	大3枚（約200g）
シーフードミックス	150g
きくらげ（乾）	1g
皿うどん麺	2玉
しょうがの薄切り	2～3枚
ごま油（炒め用）	大さじ1
<A>	
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
鶏ガラスープの素（顆粒）	小さじ1
水	1と1/2カップ
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1と1/2
水（とろみ付け用）	大さじ3

作り方

- ①シーフードミックスは解凍して水気をきる。
- ②白菜は2～3cmに切る。しょうがは細切りにする。
きくらげは水煮をして戻し、細切りにする
- ③フライパンにごま油と生姜を入れ中火で熱する。香りがたったら、白菜ときくらげ、シーフードミックスを加えて炒める。
- ④油が回ったら<A>を加え白菜がしんなりとするまで、3～4分煮る。
塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤片栗粉と水（大さじ3）で水溶き片栗粉を作り、火を止めた④のフライパンへ加え素早く混ぜとろみをつける。
- ⑥皿うどんの麺の上に盛り付けて出来上がり。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：689kcal	脂質：31.8g
タンパク質：22.5g	食塩：2.9g

アドバイス

皿うどんの麺がないときは中華蒸し麺の両面に焼き目を付けた麺でもおいしくいただけます。

