

冷麺

材料(子ども 4 分)

茹でうどん	280g
鶏ひき肉	120g
長葱	20g(約 10cm)
生姜	1.2g
★酒	4g(約小さじ1)
★醤油	8g(約小さじ2)
★砂糖	12g(約小さじ2)
★味噌	20g(約大さじ1)
★中華だし	200g
片栗粉	4g(約小さじ1)
★白ごま	6g
胡瓜	40g(1本を1/3くらい)
人参	32g(5cmくらい)

〈作り方〉

- ① 人参・胡瓜は千切り、長葱は小口切り、生姜はすりおろしにする。
- ② ひき肉を炒め、①と中華だしを加える。
- ③ 残りの★の調味料も加え、ひと煮立ちさせ片栗粉でとろみをつけ、冷ましておく。
- ④ うどんを茹で、冷水でしめる。