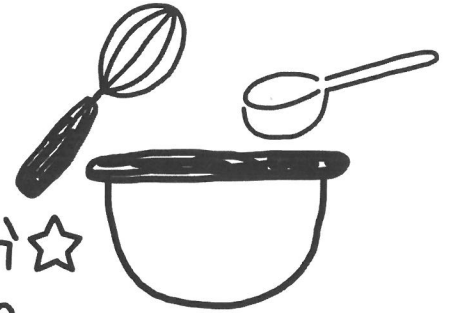


茄子の肉味噌うどん

* 材料(一人分) *

- ・ うどん (ゆで) …80g
 - ・ 茄子…20g
 - ・ 人参…10g
 - ・ 玉葱…15g
 - ・ ごま油…2g
 - ・ 味噌…4g
 - ・ 醤油…2g
 - ・ 砂糖…2g
- ☆水溶き片栗粉☆
- ・ 片栗粉…1g
 - ・ 水…1g
 - ・ 胡瓜…15g



* 作り方 *

- ① うどんは茹でて、水気を切っておく。
- ② 茄子。人参、玉葱はみじん切りにする。
- ③ ごま油で豚肉を炒め、火が通ったら②を加えて炒める。
- ④ 味噌、醤油、砂糖で③に味を付け、水溶き片栗粉を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 胡瓜を千切りにし、さっと茹でて水気を切る。
- ⑥ ①を皿に盛り、上に④をかけ⑤を飾って完成です。