

肉みそうどん

無塩うどんと減塩調味料で
おいしく減塩♪



1.4g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

ゆでうどん (無塩)	2人前
豚ひき肉	100g
ニンニク (チューブでも可)	小1片
生姜 (チューブでも可)	小1かけ
ごま油	大さじ1/2
減塩醤油	小さじ1
減塩味噌	大さじ1
コチュジャン	小さじ1
砂糖	大さじ2/3
酒	大さじ1/2
水	80ml

A

豆苗	1/2袋
ごま油	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1



飾り用に 半熟卵 1個 白髪ねぎ 少々 白いりごまを使用しています

※減塩味噌はタニタ食堂の減塩味噌を使用

作り方

1. 豆苗は根元を落とし、ごま油でサッと炒めて取り出しておく。
2. 1のフライパンにごま油を熱し、みじん切りにしたニンニク、生姜を入れ、香りがたったら豚ひき肉を加えて炒める。Aの合わせ調味料を入れる。ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
3. うどんを茹で、ザルにあげて水気をきる。器に盛って2の肉みそをかけ、炒めた豆苗、半熟卵、いり胡麻、白髪ねぎを飾る。