



白菜皿うどん

調理時間30分

材料（2人分）		作り方	
中華麺	2玉	① 豚肉は食べやすい大きさに切り、白菜はざく切り、人参は短冊切り、小松菜は4~5cm長さに切り、しめじは石づきをとりほぐす ② フライパンを熱し、中華麺を両面焼き色をつける ③ フライパンに油を熱し、すりおろしたしょうがを炒め、①を加えて炒める ④ ③にもやし、鶏がらスープ、Aの調味料を加え加熱する ⑤ 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける ⑥ 皿に②をのせ、⑤のあんをかける	
豚肉	100g		
白菜	150g		
人参	20g		
もやし	1/2袋		
小松菜	30g		
しめじ	1/4房		
しょうが	1かけ		
鶏がらスープ	200cc		
A	オイスターソース		大さじ1
	砂糖		小さじ1
	酢		小さじ1/2
水溶き片栗粉	大さじ2		
サラダ油	大さじ1		

ポイント

長崎県の郷土料理である「皿うどん」を白菜を使って作りました。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 559kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.2g 食塩 1.9g