

## 【アサリたっぷりしょうがうどん】



材料(2人分)	分量
冷凍うどん	2玉
アサリ缶詰	1缶
鶏胸肉	60g
片栗粉	大さじ1
冷凍ほうれん草	50g
人参	30g
しいたけ	1枚
長ねぎ	10cmくらい
しょうが	ひとかけ
水	4カップ
白だし	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

### 作り方

1. 鶏胸肉は薄いそぎ切りにして片栗粉をまぶしておく。  
人参は短冊切り、しいたけは薄切りに、ねぎは斜め切り、しょうがは千切りに切る。
2. 鍋に水、アサリ缶詰を汁ごと、白だし、しょうゆ、人参、しいたけを入れて中火にかける。
3. 沸騰してきたら鶏むね肉を入れる。
4. 具に火が通ったら、鍋に冷凍うどんを入れ、袋に記載されている時間煮る。
5. 冷凍ほうれん草とねぎを入れて軽く煮る。

6. 丼にうどんと具を盛り付け、上に千切りしたしょうがを散らす。

