

「菜幸の1皿」レシピ

きのこと小揚げあんかけうどん

【材料 1人分】

ゆでうどん	1玉
小揚げ	1枚
鶏肉	30g
しめじ	30g (1/3パック)
えのき	30g (1/3パック)
生しいたけ	1枚
長ねぎ	適量
水	300ml
和風顆粒だし	少々
めんつゆ (3倍希釀)	大さじ3
片栗粉	大さじ2

K.Fさんのレシピ

【オススメコメント】

具だくさんで簡単、ヘルシー、体が温まり、美味しいです。



【作り方】

- ① 小揚げを油抜きして細切りにする。鶏肉は薄切りにしておく。
- ② きのこと類は、石づきを取り食べやすい大きさに切る。
長ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に水、顆粒だし、長ねぎ以外の具を入れ加熱する。鶏肉、きのこと火が通ったらめんつゆ、うどんを入れ、沸騰したら水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ④ 器に盛り長ねぎを散らす。

● 1人分のおおよその値段 225円

★高齢者世代におすすめ