

- ① 鍋にタレ2袋と水350ccを入れ、なじむようによく混ぜ、中火にかける。鶏肉は大きいものは半分に切る。

ポイント 煮汁が煮立つまでに、鶏肉の準備をしておきましょう。



- ② ①が煮立てば、鶏肉、白ネギ、しめじを加える。弱めの中火にし、フタをして5分程煮て具材に火を通す。

ポイント 具材に火が通るまで、フタをして煮込みます。(煮込み中、一度全体を混ぜる)



- ③ 別の鍋に湯を沸かし、うどん2玉を入れ、ほぐしながら2分～2分30秒茹でる。ザルにあげ、水けをきって皿に盛る。

ポイント お好みで麺を冷水でしめてもよい。(冷やしの場合:茹で時間は2分30秒～3分)



- ④ ②のつけ汁を器に盛り、ゴマと青ネギをトッピングする。うどんをつけ汁につけながらいただく。

ポイント お好みで、一味や七味をかけてもよく合います。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	白ゴマ	1本
白ネギ	70g	うどん	2玉
しめじ	40g	タレ(つけ麺だれ)	2袋
青ネギ	10g		

ご用意いただく食材

水	350cc
---	-------

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

しょうゆ	大さじ3
オイスターソース	大さじ2
みりん	大さじ1
和風顆粒だしの素	小さじ1

*うどん…1玉180gの「ゆでうどん」を使用しています。

作り方

●タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。

●鶏肉は食べやすい大きさに切る。

●白ネギは5mm幅の斜め切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1～4を参照してください。

一言コメント

うどん以外に、お好みの麺でもよく合います。