

<主食> 肉みそうどん

濃厚なみそ味で、うどんやごはんがもりもり食べられます。
作り置きしておいて、朝ごはんにもいいですね。



<材料（作りやすい分量）>

- ・冷凍うどん 2玉
- ・鶏ももひき肉 150g
- ・玉ねぎ 1/2個（長ネギでも）
- ・しょうが みじん切り少々（チューブでも）
- ・にんにく みじん切り少々（チューブでも）
- ・サラダ油 適宜
- ★酒 小さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★みそ 大さじ1.5
- ★砂糖 大さじ1.5
- ★片栗粉 適宜（同量の水で溶く）

<作り方>

- ① 小鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを炒めて香りを出す。
- ② ひき肉を加えて加熱し、ネギを入れて十分に炒める。
- ③ ★の調味料を加えて煮る。
- ④ 味をみながら、水を加え、味が整ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ゆでうどんにかけて完成！

※ごはんや、中華麺にもよく合います！