



# クリーミー担々うどん

●坂川大八郎(28歳) 愛知県弥富市



## 材料(4人分)

・鶏ひき肉	150g
・ごま油	大さじ1
・生姜	1片
・ねぎ	5cm
・生椎茸	2枚
・ホウレンソウ	100g
・鶏の茹で汁	600ml
・牛乳	300ml
・冷凍うどん	4玉
・ラー油	少々
(A)	
・酒	大さじ1
・醤油	大さじ1
・みりん	大さじ1
・赤味噌	大さじ1
・豆板醤	小さじ1/2
(B)	
・白練りごま	大さじ3
・醤油	大さじ1
・塩	小さじ1/2~2/3
・白胡椒	少々

## 作り方

- 1 鶏ひき肉をボウルに入れ、Aを加えて調味する。
- 2 フライパンにごま油を敷き、みじん切りにした生姜とねぎ、生椎茸を加えて炒める。  
①を入れて鶏ひき肉がパラパラになるまで更に炒め、肉味噌を作る。
- 3 ホウレンソウは塩茹でし、3cm程度の長さ切る。
- 4 鍋に鶏の茹で汁と牛乳・Bを入れ、沸騰直前まで温める。  
(沸騰させると牛乳の膜ができるため、煮立たせ過ぎない事)
- 5 別鍋で冷凍うどんを温める。
- 6 丼に④のスープを入れ、⑤のうどんを加え、  
③のホウレンソウと②の肉味噌をのせ、お好みでラー油をかける。

### ★寸評

牛乳とごまの風味が辛味を押さえ、マイルドな美味しさが評価されました。

## ポイント

鶏の茹で汁は鶏の手羽元3本、水5カップ、ねぎ適宜、生姜適宜を鍋に入れ、沸騰してから15分間中火で煮たものを使用すると美味しくなります。