

# 長崎皿うどん



## 料理特徴

白しょうゆを使い、まるやかなコクと甘味のある皿うどんに仕上げました。

## 材料 1人分

材料名	使用量	材料名	使用量
揚げ麺	50g	<調味液>	
豚肉	40g	正田白しょうゆ18L角缶	10g
むきエビ	15g	粉末ガラスープ	3g
イカ	15g	上白糖	1g
キャベツ	40g	豚骨エキス	0.5g
もやし	20g	水	180g
人参	15g	片栗粉	9g
カマボコ	12g		
キクラゲ(戻し)	5g		
さやえんどう	4g		
サラダ油	6g		

## 作り方

- ①豚肉・イカは一口大に切る。キャベツはざく切り、人参は短冊切り、カマボコは薄切りにし、さやえんどうは筋を取る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉・むきエビ・イカを炒めて火を通す。
- ③②に残りの具材を加え、火が通ったら<調味液>を加えて混ぜる。
- ④③を煮立たせてとろみがついたら、揚げ麺と一緒に皿に盛り付けて出来上がり。