

主食

焼きうどんのとろろ乗せ

[1人分] エネルギー：376kcal 塩分：3.9g



材料 [4人分]

- 玄米うどん（乾麺）：300g
 - 小ねぎ：40g
 - 生姜：5g
 - 干し椎茸：2枚
 - 白すりごま：大さじ1
 - ごま油：大さじ2
 - 塩：小さじ1
 - 醤油：小さじ2
-
- 長いも：200g
 - クコの実：小さじ1
 - 七味：お好みで

作り方

1

うどんは茹でて、流水で洗い水気を切ります。

2

小ねぎは小口切り、生姜はせん切り、干し椎茸は戻して薄切りにします。

3

長いもは、皮をむいてすりおろします。クコの実は湯で戻して水気を切ります。

4

フライパンを温めごま油を入れ、生姜、干し椎茸、小ねぎを炒めます。火を止めてから調味料を加え、「1」と白すりごまを加えて混ぜます。

5

器に盛り「3」をかけ、クコの実を飾ります。好みで七味をかけていただきます。