

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。