

# ごま味噌野菜うどん

## 材料

(大人2人子ども2人分)

- ・人数分のうどん  
(乾・ゆで・冷凍などお好みで)
- ・昆布 1.5本
- ・かつお節 10g位
- ・味噌 150g
- ・ねりごま 30g
- ・人参 1/4本
- ・玉ねぎ 1/2こ
- ・キャベツ 1/8玉
- ・豚肉 250g
- ・長ねぎ 5-6cm位

上記の野菜以外や、鶏肉を使用しても美味しくなりますのでぜひお試しください！

## 作り方

- 1、鍋に昆布と水を入れて沸騰したら火を止め、かつお節を入れてしばらく置いておく。
- 2、野菜と肉を食べやすい大きさに切る。
- 3、うどんはお好みの固さに茹でておく。
- 4、しっかりとだしが出た1に、肉と固い野菜から順に再度火にかけていく。
- 5、野菜が柔らかくなったら、味噌とねりごまを汁で伸ばしながら溶かしていく。
- 6、器にうどんを盛り、その上から具入りの5をかけたら完成！

## ひとつとメモ

センターでは作業上の関係で、麺・具・汁と分けて盛付けしますが、ご家庭では汁に具を入れて、肉や野菜から出るだしも汁に入れて作るとよりおいしく仕上がると思います！