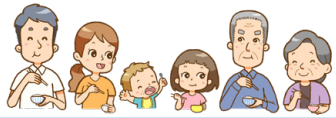
楽しく作ろう！おうちごはん



牛乳を使ったレシピ

明太子クリームうどん

温かいうちにどうぞ

（材　料）

	うどん（ゆで・180g入り）	４玉
	辛子明太子	120g
	酒	大さじ２
	万能ネギ	４本
A	牛乳	１と1/2カップ
A	生クリーム	1/2カップ
A	めんつゆ（３倍濃縮）	大さじ３
A	みりん	大さじ２
A	水	２と1/2カップ
B	片栗粉	大さじ２
B	水	大さじ４
	白ゴマ（いり）	小さじ１

（栄養価／１人あたり）

エネルギー	３８５ kcal
タンパク質	１３.９ g
脂　質	１１.６ g
炭水化物	５１.１ g
食　塩	３.４ g

４人分

（作り方）

① 辛子明太子は包丁で粗くたたき、100ｇは酒を加え混ぜる。残りは飾り用にとっておく。
② うどんはたっぷりの熱湯で表示に従ってゆで、水気をきる。
③ 万能ネギは小口切りにする。
④ 鍋に（A）をひと煮立ちさせて（B）でトロミをつけ、火を弱めて①を少しずつ加え混ぜる。
⑤ 器に②を盛って④を注ぎ、飾り用の①と③、白ゴマをのせる。

＜ひと口メモ＞
＊好みで小房にわけたシメジや薄切りにした生シイタケなどを加えても。

エフシージー総合研究所　美容・健康・料理研究室　© FCG Research Institute,Inc.