


|           |  |   |   |  |
|-----------|--|---|---|--|
| 作品名       | ミルク担々うどん   |   |   |  |
| ポイント      | 担々麺にミルクを入れたことで辛さの中にもまろやかさがあるスープに仕上げました。手軽に手に入るインスタントコーヒーでコクを出しました。ほどよい辛さで癖になるおいしさです。ラー油や豆板醤などの赤と、うどんの白のコントラストが美しく出ます。ミルクと担々麺のトッピングとうどんの意外な3つがマッチングした一品です。  |   |   |  |
| 材料<br>4人分 | 牛乳 200ml   | 〈A：トッピング〉<br>合いびき肉・・・240g 玉ねぎ・・・120g<br>ごま油・・・大さじ2 ラード・・・8g<br>酒・・・大さじ2 クミン・・・少々<br>豆板醤・・・16g コチュジャン・・・8g<br>しょうゆ・・・8g 唐辛子粉・・・3g<br>にんにく・・・20g 片栗粉・・・6g | 〈B：スープ〉<br>鶏ガラスープの素・・・大さじ2/3<br>ラード・・・32g 練りごま・・・24g<br>豆板醤・・・28g コチュジャン・・・28g<br>みそ・・・32g インスタントコーヒー・・・0.25g<br>牛乳・・・200ml | うどん・・・4玉<br>万能ねぎ・・・15g<br>チンゲン菜・・・130g<br>ラー油・・・小さじ1 1/2 |
| 作り方       | ① 万能ねぎは小口切りにし、チンゲン菜は茎がやわらかくなるまでゆでて、水で色止めし、3等分に切る。<br>② Aの材料でトッピングを作る。玉ねぎはみじん切り、にんにくはすりおろす。<br>③ 熱したフライパンにごま油とラードを入れ、ラードが溶けたら合いびき肉を入れ、そぼろ状になるまで中火で炒める。<br>④ 肉に火が通ったら、酒、クミンを加え、さらに玉ねぎを加え炒める。<br>⑤ 玉ねぎがしんなりしたら、しょうゆ、コチュジャン、豆板醤を加え混ぜる。全体にからまったら火を弱め、にんにくを加え混ぜ、唐辛子粉も加えよく混ぜるまで炒める。水溶き片栗粉を入れ、とろみがつくまで炒める。<br>⑥ Bの材料でスープを作る。水1リットルと鶏ガラスープの素を鍋に入れ火にかける。練りごまは小さじ4の湯で少し溶いておく。<br>⑦ 沸騰してきたら、ラードを加え、みそ、豆板醤、コチュジャン、練りごまを少しずつ溶かしながら加える。<br>⑧ 調味料が混ざったら弱火にし、小さじ1/2の湯で溶いたコーヒーと、牛乳も加え、沸騰寸前まであたためる。<br>⑨ 丼にゆであうどんを入れ、⑧のスープを注ぐ。⑤を盛り、その上に①のねぎを散らし、チンゲン菜を添える。ラー油をまわしかける。 |   |   |  |
| 写真        |    |   |   |  |