

作品名	ピリッと辛い秋の宝石箱		
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・うどんをタレにつけることで味がしみ、うどんを焼くことで食感が良くなり、食べやすくなりました。 ・一皿で炭水化物、ビタミン、カルシウム、たんぱく質、脂質をとることができ、栄養的にバランスがよいです。 ・赤、黄、緑、白、黒の色を入れ、色彩豊かな一皿にしました。 		
材料	牛乳 400ml		
4人分	うどん(乾麺)・・・2束 豚ひき肉・・・300g チンゲン菜・・・1束 ミニトマト・・・8個 かぼちゃ・・・100g ブロッコリー・・・1/2株 小ねぎ・・・4~6本 塩・・・少々	白すりごま・・・小さじ1 ラー油・・・適宜 <うどんのタレ> 牛乳・・・400ml 七味唐辛子・・・小さじ1 ごま油・・・大さじ2 しょうゆ・・・大さじ2	<豚そぼろのタレ> (A) おろししょうが(チューブ)・・・適量 水・・・50ml (B) しょうゆ・・・大さじ3 酒・・・大さじ2 (C) 片栗粉・・・大さじ1 水・・・大さじ2
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 中華鍋に水を入れ火にかける。 ② うどんのタレを作る。ボウルに牛乳、七味唐辛子、ごま油、しょうゆを入れ混ぜる。 ③ 豚そぼろのタレを作る。3つの容器にそれぞれ、(A)水とおろししょうが、(B)しょうゆと酒、(C)片栗粉と水を入れ混ぜる。 ④ ①の沸騰した中華鍋に、うどんを半分に折って入れ、ゆでる。ゆで上がった水で洗い、②に入れ混ぜる。 ⑤ 野菜をゆでるために、中華鍋に水を入れ火にかける。 ⑥ 野菜を洗い切る。チンゲン菜は葉と軸を切り分け、葉は4cmくらいに、軸は縦に切る。ブロッコリーは小房に分けて、かぼちゃは1cm角、ミニトマトは半分に、小ねぎは小口切りに切る。 ⑦ 沸騰した中華鍋に塩を入れる。チンゲン菜の軸を入れ、取り出す。ブロッコリー、かぼちゃを入れ、2分ゆでる。 ⑧ 耐熱皿にチンゲン菜の葉、軸を敷き、タレにつけてあったうどん(タレは入れない)、ミニトマトを並べ、200℃に予熱したオーブンで約10分、うどんに焦げ目がつくまで焼く。 ⑨ 中華鍋に、(A)と豚ひき肉を入れ、火をつけて炒める。色が変わってきたら、(B)を入れ炒め煮詰め、(C)の水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑩ うどんを取り出したタレをカップに入れておく。焼きあがった⑧にブロッコリー、かぼちゃ、⑨の豚そぼろ、小ねぎ、すりごまを盛る。食べる直前にカップに入ったタレをかけ、好んでラー油をかける。 		
写真			