




豚しゃぶキムチの 冷やしうどん

(材料) 2人分

- | | | |
|---|---------|------|
| A | うどん(冷凍) | 2玉 |
| B | 豚こま切れ肉 | 60g |
| C | きゅうり | 5cm |
| D | 卵 | 2コ |
| E | ごま油 | |
| F | キムチ | 100g |
| G | みそ | |
| H | 酉作 | |
| I | しょうゆ | |
| J | さとう | |
| K | 白ごま | |

(作り方)

- ① きゅうりは  ナナメに
↓ 5mmはばで切る
- ②  ナナメに切ったものを
重ねる
- ③  はしから 5mmはば
に切る

④ 豚肉は 食べやすい
大きさに切っておく


⑤ キムチは 1cmはばに
ガクガク切る

⑥ ボウル用意

⑦ キムチを 全部入れる

- ⑧ ごま油 小さじ 1
みそ 小さじ 1/2
酉作 小さじ 1
しょうゆ 小さじ 2
白ごま 小さじ 1/2 入れる

⑨ 20回ませる

⑩  片手なべ用意

⑪ 水を 多入れる

⑫ ふとうするまで待つ

⑬ 豚肉を 全部入れる

⑭ かきませながら 3分ゆでる

⑮ あみじやくして 豚肉を
全部すくう

⑯ お湯は すてない

⑰ ⑮を 氷水で ひやす

⑱ ⑯に うどんを 全部入れる

⑲ かきませながら 3分ゆでる

⑳ ざるにとる

㉑ 氷水で ひやす

㉒ お皿に うどんを 盛りつける

㉓ その上に 豚肉を のせる

㉔ その上から ⑧を 全体に
わかるようにする。

できあがり。