



トマト肉うどん

(材料=4人分)

(作り方)

①小松うどん 4玉

②能登豚挽肉 400g

ゴマ油 大匙4

砂糖 小匙4

醤油 大匙4

酒 大匙4

味醂 大匙4

鷹の爪 2本

③トマト 2個

ミニトマト 12個

白炒りゴマ 大匙4

大葉 8枚

① 炒め鍋にゴマ油を入れて火にかけ、豚挽肉を入れて炒め、火が通れば酒、砂糖、醤油、味醂を加えて味を調べてしばらく弱火で煮て味を馴染ませます。

② 鷹の爪は種を取り小口から薄く切り、①に加えます。

③ トマトはヘタを取り、お湯に通して皮をむき、4等分にして種と芯を切り外して細切りにし、ミニトマトはヘタを取り半分に切り、大葉は千切りにします。

④ 鍋にたっぷりのお湯を沸かしてうどんを所定の時間茹でます。

⑤ 器に④のうどんを盛り、①を乗せ、周りにミニトマトを散らし、上にトマト、大葉を乗せ、白ゴマを振ります。

※ 温かなくても冷たくても美味しいです。



考案者

金沢学院短期大学 食物栄養学科

村上 杏華