

# 冷やしちゃんぽんうどん



・コクのあるスープで、うどんと  
いっしょにたっぷり野菜が食べられます。



老蘇小学校  
山梶 煌藍 さん

## ●材料（4人分）

- うどん・・・4袋
- 豚肉・・・150g
- かまぼこ・・・8切
- キャベツ・・・150g
- にんじん・・・50g
- もやし・・・150g
- しめじ・・・1/2株(65g)
- シーフードミックス・・・100g
- 油・・・適量
- A 塩・こしょう、ブラックペッパー・・・少々
- B 鶏がらスープの素・・・大さじ4
- オイスターソース・・・大さじ2
- めんつゆ(2倍濃縮)・・・小さじ4
- 酒・・・小さじ4 牛乳・・・300ml
- 水・・・500ml

## ●作り方

- ①豚肉は一口大に、かまぼこは5mm幅に切る。  
キャベツはざく切り、にんじんは千切り、しめじは石づきを切って小房にわける。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉とにんじんを中火で炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、キャベツ、しめじ、シーフードミックスを加えて炒める。
- ④キャベツがしんなりしたら、もやし、かまぼこを加えて炒め、Aを加えて混ぜる。
- ⑤Bを加えて強火で加熱し、沸騰したら中火にして2分ほど煮込む。
- ⑥牛乳を加えて沸騰させないように加熱し、温まったら火を止める。
- ⑦スープだけを容器に移し、冷蔵庫で冷やす。
- ⑧うどんを茹でておく。
- ⑨皿にうどんを盛り、その上にスープをそそぎ、野菜をのせる。

## ★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・野菜の色が悪くならないよう、スープと具をわけて冷やしました。
- ・牛乳を豆乳に変えると、あっさりとした味になります。
- ・コーンを入れると、彩りがよくなります。