

入賞 クリーミー麻婆豆腐うどん

愛知県岡崎市 愛知県立岡崎商業高等学校 原田大聡



材料(3人分)

冷凍うどん	3袋
豚ひき肉	300g
豆腐	400g
麻婆豆腐の素	1箱
牛乳	150ml
ミニトマト	4個
もやし	1袋
ねぎ	大さじ3
すりごま	大さじ2
糸唐辛子	適量

A

ごま油	大さじ1
めんつゆ	大さじ1
にんにくチューブ	小さじ1
塩・こしょう	適量

作り方

- ① ミニトマトは4等分に切る。もやしは洗い、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分30秒加熱する。水気を切って、温かいうちにAで和える
- ② 豆腐を1.5cm角に切る
- ③ 深めのフライパンに豚ひき肉を入れて中火で炒め、火が通ったら麻婆豆腐の素を加えて馴染ませる
- ④ ③に豆腐を入れて3分程度煮込み、豆腐が温まったら牛乳を加え、沸騰直前まで温める。最後にすりごまを加える
- ⑤ 器に冷凍うどんを入れ、電子レンジ500Wで4分加熱する
- ⑥ ⑤に①をかけ、もやし、ねぎ、ミニトマト、糸唐辛子をのせる

考案者のひと言 牛乳のマイルドさでお子さんでも食べられる味付けにしました。

審査
委員長の
コメント

手軽に作れるよう工夫されたレシピで、
彩りのよい盛り付けも考えられていました。

