

# 令和6年度 栃木県内高等学校 Nasushiobara Cooking Contest

## レシピ(大田原高等学校)

料理名	M I L Kたっぷり担々うどん	応募部門	みるひい部門 (牛乳)
材料(4人分)	<p>▶ 牛乳使用量 <u>800ml</u></p> <p>▶ 材料費 <u>2000</u> 円 ※4人分の材料費。</p> <p>水 800 ml、鶏ガラスープの素 20g、しょうゆ大さじ 8、ごま油大さじ 4、豚挽き肉 600g、しょうが 2 かけ、にんにく 2 かけ、酒大さじ 4、豆板醤小さじ 4、芝麻醬大さじ 4、うどん 4 玉、チンゲン菜 2 束 大田原産粉唐辛子小さじ 1.5、サラダ油大さじ 1、ごま油大さじ 2</p>		
作り方	<p>▶ 所要時間 <u>60</u> 分 ※下ごしらえ、後片付けを含める。</p> <p>熱したフライパンにごま油を入れ、細かく刻んだにんにく、しょうがを入れ、香りが出るまで炒める。 豚挽き肉を加え、よく炒め、ポロポロになったら、調味料(酒、芝麻醬、豆板醤)を加え、馴染ませる。 鍋に水 800ml を入れ、火にかけて、沸騰したら鶏ガラスープの素を加え、よく溶かす。 次に牛乳を加え、沸騰しないように温めておく。 別の鍋に湯を沸かし、チンゲン菜を茹であげておく。 そのあと同じ鍋で麺をゆでる。 盛り付けようのどんぶりにしょうゆ、ラー油を入れ、スープを注ぎ、よく混ぜておく。 麺を加え、上から肉みそ、チンゲン菜を盛り付ける。</p>		
料理のポイント	<p>▶ 調理の際に工夫していることや、味付け・盛付のポイントなど</p> <p>麺をうどんにして、ラー油を手作りした。</p>		