

生しいたけと 鶏肉の塩うどん

エネルギー：339.68 kcal (1人前)
食塩相当量：2.19g (1人前)



妙義ナバファーム公式サイトで
おいしいきのこレシピ続々更新中!

ナバファーム

検索 

navafarm.com

鶏のうまみとしいたけの風味で、
コクがあるのにさっぱりした塩味のうどんです。

料理 近藤由香子

■材料 2人分

鶏もも肉(そぎ切り)……………1/2枚
酒……………大さじ2
水……………1ℓ
生しいたけ(薄切り)……………4枚
ねぎ(斜め切り)……………1/2本
鶏がらスープ(顆粒)……………小さじ2
うどん……………2玉
ねぎ(青い部分 小口切り)…適量
塩……………適量
黒こしょう……………少々

Point!

生しいたけと鶏肉は
水からじっくり茹でると
美味しいだしが出ます。



■作り方

- ①鶏肉に塩(小さじ1/2)、酒をまぶして手で揉みこむ。
- ②鍋に水、①、しいたけ、ねぎを入れて火にかける。
- ③あくを取り除き、鶏肉に火が通ったら鶏がらスープ、うどんを加える。
- ④うどんに火が通ったら味をみて、好みで塩を足して器に盛り、ねぎ、黒こしょうをのせる。