



# 今月のレシピ

全局で放送！「おしえて先生」で紹介  
～1月のテーマ「疲れた胃腸を休ませよう」～

## 🍗 鶏肉とかぶのみぞれうどん

### ● 材料 (2人分)

- ・ 冷凍うどん…………… 2玉 A
- ・ 鶏むね肉…………… 150g (5cm幅に切る)
- ・ かぶ…………… 2～3個 (すりおろす)
- ・ かぶの葉…………… 適量 (5mm幅に切る)
- ・ 水溶き片栗粉 (水、片栗粉) …… 各大さじ1と1/2
- ・ 白いりごま…………… 適量
- ・ かつおだしの素…………… 小さじ2
- ・ ポン酢しょうゆ…………… 大さじ3～4
- ・ みりん…………… 大さじ3
- ・ しょうがすりおろし…………… 小さじ1

### ● 作り方

- ① 鶏肉に塩少々、酒、片栗粉各小さじ2 (分量外) をいれて混ぜる。
- ② 鍋に水600ml (分量外) とAをいれ、火にかける。
- ③ 沸騰したら、鶏肉をいれ、色が変わったら、冷凍のうどんを加える。  
再び沸騰したら、すりおろしのかぶを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ かぶの葉を加えたら、器に盛り、ごまをふる。



### 料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。