

## 五目うどん



五目うどんには「たもぎ茸」というきのこを使用しています。たもぎ茸には免疫力活性化や抗酸化作用がある栄養素が含まれており、健康維持や老化防止に効果があると言われています。

本州ではまだなじみの薄いきのこですが、北海道で多く栽培されています。



### 材料（4人分）

ごぼう	1/4本	ささがき
油揚	1/2枚	短冊切り（5mm幅）
人参	5cm	千切り
ほうれん草	1/4束	ざく切り（1cm幅）
長葱	1/3本	小口切り
鶏もも肉（薄切り）	80g	食べやすい大きさ
たもぎ茸（水煮）	55g ※無ければ他のきのこで代用してください。	薄切り
干し椎茸	1個	
そばつゆ（濃縮3倍）	大さじ4	
減塩醤油	大さじ1	
みりん	小さじ1/2	
こんぶだし（粉末）	小さじ1/2	
鰹だしパック	適量 ※商品の規格に合わせて使用してください。	
茹でうどん	お好みの量	

### 作り方

- 1 干し椎茸は水で戻し、戻し汁は使用するので取っておく。
- 2 油揚は油抜きし、ほうれん草は下茹でしておく。
- 3 ごぼうはささがきにしたら、水にさらしてあく抜きしておく。
- 4 1の戻し汁と水を合わせて800mlになるよう計量し鍋に入れ、鰹だしパックで出汁を取る。
- 5 出汁が取れたら、こんぶだしを入れ、鶏肉を煮る。
- 6 鶏肉に火が通ったら、ごぼう、人参、たもぎ茸を入れる。
- 7 あくが出たら取り、油揚、干し椎茸を入れる。
- 8 そばつゆ、減塩醤油、みりんを入れ、味を調える。
- 9 ほうれん草、長葱を入れ軽く火が通ったら、麺にかけてできあがり。