

調味料を量る手間なし！塩昆布がポイント

ボリューム満点簡単焼きうどん



【材料】 大人2人分、こども1人分

- | | | | |
|----------|------|--------|-----------|
| ・ ゆでうどん | 3玉 | ・ キャベツ | 2枚 |
| ・ 油 | 大さじ1 | ・ もやし | 1袋 |
| ・ ごま油 | 小さじ1 | ・ 食塩 | 少々 |
| ・ 豚肉(コマ) | 100g | ・ 塩昆布 | 大さじ4(20g) |
| ・ 玉葱 | 1/2個 | ・ 花かつお | 1袋(3g) |

【作り方】

うどんは十字に切る。玉葱は薄くスライスし、人参とキャベツは短冊切り、もやしは適宜折る。

フライパンに油、ごま油を熱し、豚肉と野菜を炒めて食塩で調味し、フタをして蒸し焼きにする。

野菜がしんなりしてきたら、塩昆布、花かつお、うどん、水を加え、うどんをほぐしながら炒め、再度フタをして弱火で蒸し焼きにする。

水分がなくなり、野菜が軟らかくなったら皿に盛る。(水分が残り、気になる場合はフタをとって水分を飛ばす。)

- ・ 豚肉以外に、ベーコンやウィンナー、ツナ缶でもおいしく仕上がります。
- ・ 野菜は、冷蔵庫にあるものを使って代用できます。
- ・ 塩昆布は、塩分控え目のものも市販されているので、味をみながら量を加減してください。

平成23年12月号

