

<きゅうしょくレシピ>

焼きうどん



材料(4人分)

冷凍うどん	400g
豚もも肉	100g
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
にんじん	50g
たまねぎ	1/2個
しめじ	50g
キャベツ	150g
油	大さじ1
粉かつお	小さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
塩、こしょう	少々
もやし	100g
小松菜	50g



作り方

- ① 豚肉は2cmに切り、しょうが、しょうゆ、酒に漬け込む。
- ② 冷凍うどんは熱湯でさっとゆでて解凍しておく。
- ③ フライパンに油を入れて火にかけ、①の豚肉を加えて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ、もやし、小松菜を順に加えて炒め、粉かつお、みりん、しょうゆ、塩、こしょうを加えて味をととのえる。
- ⑤ ②のうどんを加えて炒める。

ポイント

9月10日に予定していた給食メニューです。野菜もたっぷりとれます！
しょうゆを減らして、みそとんにく(少々)を入れると、みそ焼きうどんになりますよ。お昼ごはんにおすすめです！！

