



# 焼きうどん



## 材 料 (2 人分)

|       |      |
|-------|------|
| 茹でうどん | 200g |
| キャベツ  | 80g  |
| タマネギ  | 30g  |
| ニンジン  | 16g  |
| ショウガ  | 2g   |
| ネギ    | 3g   |
| 豚バラ肉  | 80g  |
| 太白胡麻油 | 5g   |
| 胡椒    | 少々   |
| 中濃ソース | 16g  |



- ①キャベツはざく切り、タマネギはくし切り、ニンジンは 2mm 厚のイチョウ切り、ショウガは針に切り、ネギは小口に切る。
- ②豚バラ肉は 5mm 厚に切る。
- ③茹でうどんはたっぷりの湯で 2 分間茹でる。
- ④炒め鍋に油をしき、②の豚バラ肉を入れ、炒める。
- ⑤④の鍋に①のショウガ、タマネギ、ニンジン、キャベツを加えてサッと炒める。
- ⑥⑤に③の水をきったうどん、胡椒と中濃ソースを加え、炒め合わせる。
- ⑦⑥を器に盛り、①のネギをふる。

