



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。

