






や つく かた 【焼きうどんの作り方】

わっと ぼあい
(500Wの場合)

- ①キャベツを食べやすい大きさに
手でちぎる。

- ②ピーマンの種をとり、テーブルナイフで
縦1cmに切る。

- ③しめじは石づきを取って分ける。

- ④カニ風味かまぼこを手でほぐす。

- ⑤豚こま肉に塩を少々かけて混ぜる。


ようき
⑥レンジ容器に

れいと う い
冷凍うどんを入れる。



うえ ぶた にく ひろ
⑦うどんの上に豚こま肉を広げてのせる。

うえ
⑧⑦の上に①～④のキャベツ、ピーマン、

ふうみ
しめじ、カニ風味かまぼこをのせる。

おお あぶら こ
⑨⑧に、めんつゆ大さじ2とごま油小さじ
1をまわしかける。

ぶんかねつ
⑩ふたをして6分加熱する。

ま さら も
⑪⑩をよく混ぜて皿に盛り、おかかをかけ
る。好みで紅しょうがをのせる。
この べに