

や ざいりょう ひとりぶん  
焼きうどん材料(一人分)

れいとう  
♪ 冷凍うどん

ふくろ  
1袋

ぶた にく  
♪ 豚こま肉

ぐらむ  
40g

♪ キャベツ

まい  
1/2枚

♪ ピーマン

こ  
1/2個

♪ しめじ

ふさ  
1/6房

ふうみ  
♪ かに風味かまぼこ

ぐらむ  
30g

♪ おかか

てきぎ  
適宜

べに  
♪ 紅しょうが

てきぎ  
適宜

ちょうみりょう  
調味料

ほいのうしゅく  
♪ めんつゆ(2倍濃縮)

おお  
大さじ2

あぶら  
♪ ごま油

こ  
小さじ1

