

(ひや にく つく かた  
【冷し肉うどん作り方】)

(500Wの場合)

①レンジ容器に牛肉を入れて、かたくり粉を  
かけて混ぜる。



②砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ、めんつゆ大さ  
じ2を入れて、混ぜる。



③蓋をして4分加熱する。

④冷凍うどんは袋のまま皿にのせて、4分加熱する。

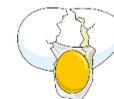


⑤ザルにあけて、水で冷やす。



⑥冷えたら水気を切っておく。

⑦たまごを容器に入れて、黄身に竹串をさして2  
~3か所穴をあける。



⑧水を50cc入れて、ラップをせずに1分加熱  
する。

⑨ネギはフォークで縦にすじを入れて、キッチン  
バサミで細かく切る。



⑩カイワシは洗ってキッチンバサミで4cmに切  
る。

⑪器にうどんと肉を盛り、温泉たまごとカイワ  
シとネギをのせる。