

～ やさい やき
野菜たっぷり焼きうどん ～



ざいりょう ぶん 材料(1人分)	
ゆ 茹でうどん	ふくろ 1袋
ぶた き お にく 豚切り落とし肉	50g
キャベツ	150g
ニンジン	50g
モヤシ	1/3袋
なが 長ネギ	5cm
サラダ油	おお 大さじ1
ごま油	こ 小さじ1/4
の り 海苔、ごま	てきりよう 適量

ちょうみりよう 調味料	そばつゆ	おお 大さじ2
	ソース	おお 大さじ1
	(中濃ソースあるいはウスターソース)	
しお 塩	こ 小さじ1/4	
	コショウ	てきりよう 適量

つく 作法

1) ざいりよう じゅんび
材料の準備

- ・ うどん ザルにとり ^{みずあら}水洗いをする
- ・ 肉 おお 大き ^きいものは切っておく
- ・ キャベツ 2cm ^{はば}幅の粗 ^{あら}みじん ^き切りにザクザクと切る。
- ・ ニンジン 3cm ^{ひょうしぎ}の拍子木 ^きに切る。
- ・ モヤシ ^{あら}洗ってザルにとり ^{みず}水を ^き切っておく。
- ・ ネギ みじん ^き切りにする。

- 2) フライパンに^{あぶら}油^いを入れる。肉^{にく}とニンジン^{いた}を炒める。塩^{しお}、コショウ^{しょうしょう}少々^{しょうしょう}する。※肉^{にく}に下味^{したあじ}をつける。硬い^{かた}ニンジン^{さき}を先に^{いた}炒める
- 3) 洗^{あら}ったうどん^{うどん}をフライパン^{フライパン}に入れて^い肉^{にく}、にんじん^{にんじん}と一緒^{いっしょ}に炒^{いた}める。次^{つぎ}にそばつゆ、ソース、水^{みず}50cc^いを入れる。うどん^{うどん}に味^{あじ}をつける。
- 4) 水分^{すいぶん}が半分^{はんぶん}ぐらい^{はんぶん}になったところ^{ところ}でキャベツ、モヤシ^{モヤシ}を入れて、塩^{しお}、コショウ^{しょうしょう}をする。最後^{さいご}にごま油^{あぶら}を入れる。
- 5) 皿^{さら}に盛^もってからネギ、ごま、海苔^{のり}をトッピング。

あ たの
有^あった^{たの}ら楽しいトッピング

おかか べに
紅^{べに}ショウガ