

手作りレシピ

焼うどん 温卵のせ

【1人分:685kcal】



材料(4人前)

うどん(ゆで)…………… 4玉
 豚ばら肉 薄切り …………… 80g
 人参…………… 45g
 キャベツ …………… 130g
 玉ねぎ …………… 85g
 にら …………… 30g
 油 …………… 大さじ1
 a オイスターソース 大さじ1と1/2
 a 醤油 …………… 大さじ2
 a 顆粒中華だし …………… 小さじ1
 ごま油 …………… 小さじ1
 かつお節 …………… 4g
 卵 …………… 4個

作 り 方

- ①豚肉は一口大に切る。人参は短冊切り、玉ねぎはくし型切り、キャベツはざく切り、ニラは2cmの長さに切る。
- ②うどんは、水で洗いほぐしておく。冷凍を使う場合はレンジで温めておく。
- ③人参を下茹でする。
- ④フライパンに油を入れ、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツの順で炒める。
- ⑤うどんを入れて炒め、ニラをいれ、aの調味料で味付けをする。
- ⑥最後にごま油を回し入れ混ぜる。
- ⑦皿に盛り付け、温卵・かつお節をのせる。

※本校では卵を75℃15分スチームし、温玉をつくっています。

～POINT～

うどんは炒めすぎるとベタベタになってしまうので注意する。