

みそ煮込みうどん

《材料： 2人分》



冷凍うどん・・・2玉
豚肉(薄切り)・・・100g
白菜・・・2枚
ニンジン・・・1/4本
シイタケ(生)・・・2個
長ネギ・・・2本
<スープ>
みそ・・・大さじ2
酒・・・大さじ1と1/2
だし汁・・・500ml
卵・・・2個
一味唐辛子・・・少々

【1人あたり エネルギー590kcal 塩分3.1g 1食分255円】

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。白菜の軸は削切りに、葉はザク切りにする。ニンジンは皮をむき、幅5mmの半月切りにする。シイタケは軸笠に切り分け、軸は縦に裂き、笠は飾り切りにする。長ネギは幅1cmの斜め切りにする。
- 2 土鍋に<スープ>の材料を加えて煮たせ、赤みそが溶けたら豚肉を加える。
- 3 2にうどんと長ネギ以外の野菜を入れて、ひとたちしたら長ネギと卵を加えて火を止め、蓋をする。卵が半熟になったら器に盛り分け、一味唐辛子を振る。

体の中からあったまるみそ煮込みうどん。
丁寧におだしをとって、だしのおいしさをお楽しみください。

牛玉うどん

《材料： 2人分》



冷凍うどん・・・2玉
牛肉(細切れ)・・・150g
たまねぎ・・・1/2個
刻み細ねぎ・・・大さじ2
サラダ油・・・大さじ1
A
酒・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ3
しょうゆ・・・大さじ4
温泉卵・・・2個
七味唐辛子・・・少々

【1人あたり エネルギー740kcal 塩分6.1g 1食分242円】

- 1 うどんはたっぷりの熱湯に入れてほぐし、ザルにあけて水気を切る。
- 2 玉ねぎは縦薄切りにし、サラダ油を熱したフライパンで炒める。しんなりしたら、Aを加え煮たて、牛肉を加えて火を通す。
- 3 1のうどんを加えて煮からめ、丼に盛る。細ねぎを散らし、温泉卵を割り入れてからめながらいただく。お好みで七味唐辛子を振る。

フライパンで作る簡単! すき焼き風うどん。
温泉卵をからめながらお召上がりください。

明太バターうどん

《材料： 1人分》



冷凍うどん・・・1玉
バター・・・大さじ1
刻みのり・・・少々
レモンの飾り切り・・・2枚
A
明太子・・・30g
白ワイン・・・小さじ1/2
レモン汁・・・小さじ1/2
昆布茶(顆粒)・・・小さじ1/2

【1人あたり エネルギー332kcal 塩分3.2g 1食分215円】

- 1 ボウルにAを合わせておく。
- 2 うどんが熱々のうちに、バターと共に1に入れて混ぜ合わせる。
- 3 盛りつけてから好みでねぎやのりを散らす。

レンジを使って出来るかんたんうどんレシピ。
レモンがきいてさっぱり頂けます。出来たての熱々をお召上がりください。

うどんかりんとう

《材料： 2人分》



細うどん・・・1/3袋
薄力粉・・・小さじ1
砂糖・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ2

【1人あたり エネルギー177kcal 塩分0.1g 1食分32円】

- 1 うどんを3cm長さに切る。
- 2 小麦粉を入れたビニル袋に、1のうどんを入れほぐしながら小麦粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンに油と砂糖を入れて熱し、砂糖が溶けたら、うどんを入れて砂糖油をからめる。時々ゆすりながら、こんがり、カリッと焼く。
- 4 焼けたら、うどんをザルに入れて、油を切るようにザルをふってほぐし、冷ます。

カリカリのかりんとうがなんとうどんで出来ちゃいます。
是非、お楽しみください。