

お料理レシピ

むぎのたね

2024.8.10 No. 267

野のはな空のとぴ保育園

料理名 スタミナ焼きうどん

お肉も野菜もしっかり食べられる「スタミナ焼きうどん」。暑い日には冷凍うどんを使うと、火を使う時間も少なく時短調理ができます。

材料（4人分）

・冷凍うどん	4玉	・豚切り落とし	250g	・玉ねぎ	1/2個
・人参	1/4本	・ニラ	1/4束	*醤油	大さじ1
*砂糖	小さじ1	*にんにく	1かけ	*酒	小さじ1
・ごま油	適宜				

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎはスライスする。
- ③ 人参は食べやすい長さの千切りにする。
- ④ ニラは食べやすい長さに切る。
- ⑤ にんにくはすりおろす。
- ⑥ ①をボールに入れ*の調味料を加えよくもみ込んでおく。
- ⑦ フライパンにごま油を敷き、①を炒める。火が通ったら②・③・④を加え炒める。
- ⑧ 表示の工程通り戻した冷凍うどんを⑦に加え炒める。味が薄い場合は醤油で味を調べて出来上がり。

