

ダイニングメニュー

甘辛く煮込んだ具材がのった、なつかしい味

鍋焼きうどん



■材料〈4人分〉

- うどん……………4玉
- かまぼこ……………1/2本
- 青ねぎ……………4本
- 牛肉小間切れ(モモ)……………200g
- 油揚げ……………2枚
- サラダ油……………少々
- たまご……………4個
- ◆A 水……………1,200ml
- だしの素……………小さじ1と1/4
- みりん……………100ml
- うす口しょうゆ……………100ml
- 塩……………少々
- ◆B 砂糖……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ2
- ◆C 水……………150ml
- だしの素……………小さじ1/4
- 砂糖……………大さじ1
- うす口しょうゆ……………大さじ1

■作り方…調理時間約20分

- ①Aを鍋に入れて沸かし、だし汁をつくっておく。
- ②かまぼこは5mm幅くらいのスライス、青ねぎは小口切りにし水にさらしておく。
- ③フライパンにサラダ油をひき、牛肉を軽く炒め、合わせておいたBを加えて絡める。
- ④油揚げは熱湯をかけて油抜きし、5mm幅くらいにきざむ。
- ⑤耐熱容器にCを入れてよく混ぜ、④を入れてレンジで2~3分加熱し、レンジから取り出してそのまま冷やし、味を含ませる。
- ⑥一人用の鍋に①・うどん・③・⑤・②のかまぼこを入れてふたをして、麺と具材が煮えるまで火にかける。
- ⑦⑥にたまごを割り入れ、更に少し煮て、最後に②の青ねぎをのせる。

ポイント 顆粒だしを使う場合は、いりこや昆布やかつおぶしを入れてひと煮立ちさせるだけで風味がとてよくなります。

食事バランスガイド

1人あたり:633kcal

