

肉うどん

【材料】子ども2人 大人2人分

	うどん	お好みの量			
出汁	【かつお節（出汁用） 水	12 g	調味料	酒	小さじ1
		900cc		砂糖	小さじ1
サラダ油	12 g	塩		小さじ1	
豚こま肉	150 g	しょうゆ		大さじ1	
玉ねぎ	1/2 個	みりん		小さじ1.5	
にんじん	1/2 個				
じゃが芋	1 個				

【切り方・下処理】

玉ねぎ：スライス

にんじん・じゃが芋：いちよう切り

【作り方】

- ①うどんはゆでておく。（ゆでうどんを使用する場合は、水でほぐしておく）
- ②サラダ油で豚肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、にんじん、じゃが芋を順に入れて炒める。
- ③全体に油が回ったら、出汁を加えて煮る。
- ④野菜が軟らかくなったら調味料を加えて味を調える。
- ⑤器にうどんを盛り、汁をかける。

アレンジ

- 今回は豚肉を使用しましたが、鶏や牛などに変えてもおいしいです。
- カレー粉を入れれば、カレーうどんに様変わりします。
- 冷凍うどんを使用するとお手軽にできますが、こしがあるので注意してください。