

## 焼きうどん

【材料】子ども2人 大人2人分

うどん	お好みの量	
サラダ油	大さじ1	
豚肉（挽肉）	150g	
玉ねぎ	1/4個	
にんじん	1/3本	
キャベツ	1/6個	
調味料	塩	小さじ2/3
	しょうゆ	大さじ1

【切り方・下処理】

玉ねぎ：スライス

にんじん・キャベツ：短冊切り

【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、キャベツを順に入れて炒める。
- ③野菜が柔らかくなったら1/2量の調味料を入れて味つけをする。
- ④うどんを加えて炒め合わせ、残りの調味料を加えて味を調える。

### 時短テクニックを紹介！

- にんじんは柔らかくなるのに時間がかかるので、炒める前にレンジで加熱してから炒めると時短になります。
- 野菜はお好みのカット野菜ミックスに変えてもOKです。切る手間が減るので、フライパンでサッと炒めて煮るだけで作れます。
- 冷凍うどんを使用すればさらに手軽ですが、コシが強いので気を付けて下さい。