

太うどん

通年

モチモチうどん千切り

- 太うどんは、モチモチ食感がクセになる美味しさ。
- フライパンで表面をカリッと焼きあげると、中はもっちりのクセになる美味しさ！
- 千切りの具は、魚介類など好みの具にアレンジできるのでバリエーションも豊富。
- うどん1食で2人分とコストパフォーマンスも高く、おつまみや夜食メニューにもピッタリ。

炒めた豚キムチともっちりうどんをからめて焼くだけの簡単レシピ



▼使用商品▼
太うどん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 362kcal

材料名	分量	カロリー
太うどん(1食つゆ付)	220g	396
水	100ml	-
お酢 小1	5g	1
豚ひき肉	50g	111
ニラ 1/2束	50g	11
玉ねぎ 1/4個	50g	19
とろけるチーズ	20g	67
卵 Lサイズ1個	54g	84
片栗粉 大1	9g	30
しょうゆ 小1	6g	4
油	適量	
※テフロン加工のフライパンの場合は不要		

▼作り方▼

参考調理時間 30分

①	ふつとうしたお湯で麺を 2分程 ゆで、湯切りした後に水で洗い、水気をきって1~2cmに切る。
②	ニラは洗って3cm程度に切り、玉ねぎは荒いみじん切りにしておく。
③	ボールに卵を入れて溶きほぐし、すべての具と麺・片栗粉・しょうゆを入れてよく混ぜる。
④	フライパンで油を熱し③を半分ずつ広げ、軽く焦げ目がつくまで両面を焼いて出来上がり。
⑤	つゆと分量の水・お酢を加えたものをつけ汁にして、いただきます。
	※お好みで、つけ汁に鷹の爪や七味唐辛子などを加えても美味しいです。