

太うどん

通年

# がっつい肉うどん

- 太うどんは、モチモチ食感がクセになる美味しさ。
- 関西風の上品な“うどんつゆ”と牛肉のだしで旨みアップ。
- 牛肉と青ねぎだけのシンプル材料なのにボリューム感たっぷりのうどんレシピ。

## 簡単材料でボリュームたっぷりの肉うどん



▼使用商品▼  
太うどん

### ▼材料▼ (2人分)

1食あたり 540kcal

材料名	分量	カロリー
太うどん(2食つゆ付)	440g	792
水	600ml	-
牛肉肩ロース薄切り	100g	286
青ねぎ 2~3本	10g	2.7
七味唐辛子	お好みで	-

### ▼作り方▼

参考調理時間 10分

①	鍋に分量の水と添付のつゆを入れ、ふっとうしてきたらこま切れにした肉を入れ、肉の色が変わったら火を止めておく。
②	青ねぎは小口切りにしておく。
③	ふっとうしたお湯に麺を入れ、 <b>4分程</b> ゆでた後湯切りし、水で洗う。
④	1) の鍋にうどんを戻し、ふっとうしてから <b>2分程煮込む。</b>
⑤	器に麺を盛りつけ、肉をのせ、温めたつゆを注いだ後、青ねぎをふんわり飾って出来上がり。