

太うどん

通年

# ソース焼きうどん

- 太うどんは、モチモチ食感がクセになる美味しさ。
- 男性好みのソース味で、豚バラ肉と彩り野菜たっぷりの洋風焼きうどん。
- 麺を焼かずに炒めた野菜をあえるだけの簡単焼うどんレシピ。

## ソース味が絶品！具を炒めてあえる焼うどんレシピ



▼使用商品▼  
太うどん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 789kcal

▼作り方▼

参考調理時間 15分

材料名	分量	カロリー
太うどん2食	400g	800
豚バラ肉(薄切り)	100g	386
玉ねぎ 1/2個	100g	38
パプリカ(赤) 1/2個	63.5g	19
ピーマン 1個	46g	10
キャベツ 2~3枚	180g	42
サラダ油 大2	26g	240
塩・コショウ	少々	-
中濃ソース 大2	34	44

①	玉ねぎは薄くスライス、パプリカ・ピーマンは1口大にざく切りにしておく。
②	豚ばら肉は2cm程度に切り、キャベツの葉も食べやすい大きさにざく切りにしておく。
③	フライパンに油を入れ、みじん切りにした玉ねぎを炒めた後、豚肉・玉ねぎ・ピーマン・パプリカを炒める。
④	キャベツはくたつとしないよう、最後に加えてさっと炒め、塩・コショウで味をつける。
⑤	ふっとうしたお湯で麺を <b>6分</b> ほどゆで、湯切りした後にお湯で洗い、水気をきっておく。
⑥	麺を炒めた野菜と一緒にまぜ、ソースで味を整えて器に盛りつける。