

太うどん

通年

野菜たっぷり焼きうどん

- 太うどんは、煮込んでも煮崩れずモチモチ食感が続きます。
- 上品なかつお風味のつゆで煮込み炒めると、しっかり味がしみて絶妙な美味しさ。
- 麺を焼かずに煮込み、炒めた野菜とあえる新食感の焼うどんレシピ。

煮込むことで味がしみて、ふんわり優しい味の焼うどん



▼使用商品▼
太うどん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 522kcal

材料名	分量	カロリー
太うどん(2食)	440g	792
水	600ml	-
白菜 2枚	110g	16
しめじ 1/2パック	50g	9
ネギ 5cm	18g	5
ちくわ 1本	30g	36
油揚げ 1/2枚	15g	58
かつおぶし 1/2パック	2g	7
塩・コショウ	少々	-
サラダ油 大1	13g	120

▼作り方▼

参考調理時間 25分

①	白菜は一口大、にんじんは短冊切り、ねぎは斜め切り、しめじは小房に分けておく。
②	ちくわは輪切り、油あげは半分に切り、1cm幅に切る。
③	フライパンに油を入れ強火で具材を炒め、火が通ったら塩・コショウをして皿にあけておく。
④	ふっとうしたお湯で麺を 1分半 程ゆで、湯切りした後水で洗い、水気をきっておく。
⑤	厚手のフライパンにつゆと分量の水を入れて温め、麺も入れ水分がなくなるまで煮込む。
⑥	火を止め、③の具材と一緒によく混ぜてから器に盛りつけ、かつおぶしをのせて出来上がり。
	※フライパンは厚手の深いタイプを使います。