



焦がしソースの 焼きうどん Broiled Udon

530 kcal

コク
出し

まろやか

- 1 うどんは水につけて戻し、ほぐす。
- 2 キャベツは手でざっとちぎる。にんじんは皮をむいてせん切りにする。しめじは石づきを取ってはぐす。大根葉は小口切りにする。
- 3 フライパンにAを熱し、2を炒め、塩、こしょうを加える。うどんも加えて炒める。さらにBを加え、炒めからめる。
- 4 器に盛り、マヨネーズをたっぷりとかけ、かつお節を好みでかける。トマトを添える。

冷凍うどん	4玉
キャベツ	400g
にんじん	80g
しめじ	400g
大根葉	少々
A こんにゃくスライス	4かけ分
菜種油	大さじ2
塩、こしょう	各適量
B 中濃ソース	120ml
トマトケチャップ	大さじ2
しょうゆ	小さじ4
マヨネーズ	たっぷり
かつお節	適量
トマト	1個

※このレシピには讃岐うどんがおすすめです。



Dish of carbohydrate
mayonnaise



マヨみそラーメン Miso noodle with Mayonnaise

440 kcal

コク
出し

まろやか



豆もやし	2袋	塩、こしょう	各少々
さやえんどう	16~20枚	みそラーメン	4袋
にんじん	40g	マヨネーズ	適量
長ねぎ(白い部分)	適量	すりごま(白)	適量
菜種油	適量		

- 1 豆もやしはザルにあげてさっと洗う。さやえんどうは筋を取る。にんじんはさやえんどうの長さにあわせて短冊切りにする。
- 2 ねぎは斜め薄切りにし、さっと水にさらし、水気を切る。
- 3 菜種油をひいたフライパンで、1を強火でさっと炒め、塩、こしょうを加える。
- 4 ラーメンを袋の記載どおりに作り、器によそう。3をのせ、さらに2をのせ、マヨネーズ、すりごまを添える。