

【昼食】

◎献立

- ・ 焼うどん
- ・ 和風きのこスープ

◎材料 子供2人分

焼うどん

冷凍うどん 1.5玉
ウインナー 4本
にんじん 1/3本
たまねぎ 半玉
もやし 1/3パック
ごま油 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
めんつゆ 大さじ1
砂糖 小さじ2

和風きのこスープ

にんじん 1/3本
えのき 1/2株
まいたけ 1/2株
水 200ml
しょうゆ 大さじ4
ほんだし 小さじ2



◎作り方

焼うどん

- ①冷凍うどんを袋から出し、耐熱皿に乗せて600w3分加熱し、解凍する。
- ②にんじんは2mm厚、5cm長くらいの千切りにする。玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは1cmくらいの輪切りにする。
- ③フライパンにごま油をひき、ウインナー、玉ねぎ、にんじん、もやしの順に炒めていく。
- ④解凍したうどんを加えてなじませる。
- ⑤しょうゆ、めんつゆ、砂糖を加え、混ぜ合わせる。

和風きのこスープ

- ①にんじんは3cm幅、2mm厚くらいの薄切りに、えのきとまいたけはさいておく。
- ②鍋に水を入れ、湧いてきたらほんだしと①の具材を入れて火を弱め、5分ほど煮る。
- ③醤油を加えて味を整える。

ポイント

うどんはゆででも冷凍でもOK！
うどんの具はシーフードミックスで海鮮風や豚や鶏などのお肉でもタンパク質豊富でおいしいです。