

ぶたバラとピーマンのおかかしょうゆ焼きうどん

／つくってみよう！／

きゅうじつ
 休日かぞくごはん



りょうりけんぎゅうか
 料理研究家
 コウケンテツ

ざいりょう りぶん
材料 (2人分)



つく かた
作り方



れいとう ふくろ たいねつざら
 冷凍うどんは袋のまま耐熱皿
 のせて、袋に書いてある時間
 でお通リレンジで加熱します。あら
 熱を取って、袋から出します。



ピーマンは、へたとたねがつい
 たまま、たてに細切りにします。



たま 玉ねぎは、しんを切ってから、
 たてにうす切りにします。



ぶた肉は食べやすい大きさに
 切って、塩少々をふります。



フライパンにサラダ油を熱し、
 ぶた肉、玉ねぎ、ピーマンを
 いためます。



⑤をフライパンのはしによせ、
 ①のうどんを加え、さっとほぐ
 します。



しょうゆ、みりんを、うどん
 にかけるようにして加えて
 いため、うどんにからんだら
 全体を混ぜます。



うつわに盛って、かつおぶし、
 青のりをちらしてできあがり
 です！