



# 焼きうどん

学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

## 《材料：4人分》

乾めん	・・・	100g
豚肉（スライス）	・・・	60g
（冷）えび	・・・	40g
竹輪	・・・	40g
たまねぎ	・・・	110g
にんじん	・・・	70g
キャベツ	・・・	210g
白ねぎ	・・・	40g
かつお節	・・・	8g
サラダ油	・・・	小さじ2
こいくちしょうゆ	・・・	大さじ1/2
ソース	・・・	大さじ2/3
塩	・・・	少々
洋こしょう	・・・	少々

## 《作り方》

- ① 豚肉は一口大に切り、竹輪は5mmの半月切りにする。
- ② たまねぎ、キャベツは短冊切り、にんじんはせん切り、白ねぎは小口切りにする。
- ③ 乾めんはゆで、水にとり、ぬめりをとって、水気を切っておく。
- ④ サラダ油を熱し、豚肉を炒め、あく、油をとる。
- ⑤ たまねぎ、にんじん、えびを入れ、炒める。
- ⑥ 竹輪、キャベツ、白ねぎを入れ、炒める。
- ⑦ こいくちしょうゆ、ソースで調味し、めんを入れ、炒める。
- ⑧ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

