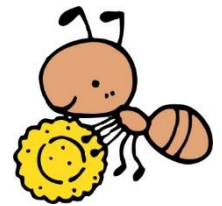




# 焼きうどん



## <材 料>

4人前

うどん 2袋 ツナ缶 70g キャベツ 1/4個 人参 1/4本 ピーマン 1/2個

玉ねぎ 1/8個 サラダ油 大さじ2.5 かつお節 適量 あおのり 適量

※和風だし 小さじ2 醤油 大さじ3 みりん 大さじ1

## <作り方>

- ① うどんは熱湯で茹で、ザルにあげて水気を切る。
- ② キャベツ・人参・ピーマン・玉ねぎは4cmの短冊切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ツナと②を炒め火が通ったら①を加え炒める。
- ④ ③に※の調味料を入れて香ばしく炒めたら、お皿に盛り付け、あおのりをかけて出来上がりです。



## <ワンポイント>

豚肉の代わりにツナを使用しました。和風だしであっさり仕上げました。味が薄い場合は醤油や塩で味を調節して下さい。