

- ① にんにくはみじん切りにする。フライパンに油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りがたてば豚肉を入れて中火で色が変わるまで炒める。

**ポイント** にんにくを焦がさないよう、香りがたつまでは弱火で熱します。



- ② 玉ねぎ、人参、キャベツを入れて2分程炒め合わせ、チンゲン菜、ピーマンを加えて2分程炒め合わせる。

**ポイント** 全体にしんなりするまで炒め合わせましょう。



- ③ 具材全体に火が通れば、バター2個とうどん2玉を加える。

**ポイント** 麺を入れてすぐにほぐそうとせず、そばつゆをかけてからほぐしていきます。



- ④ 麺の上からそばつゆ2袋をまわしかけ、箸でほぐしながら全体に絡めるように炒め合わせる。

**ポイント** バターとつゆが全体になじむよう、絡めながら炒め合わせていきましょう。



## お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

|        |      |            |     |
|--------|------|------------|-----|
| 豚こま切れ肉 | 100g | チンゲン菜      | 40g |
| キャベツ   | 80g  | にんにく       | 1片  |
| 玉ねぎ    | 40g  | そばつゆ       | 2袋  |
| 人参     | 20g  | うどん        | 2玉  |
| ピーマン   | 20g  | バター配合マーガリン | 2個  |

## ご用意いただく食材

油…………… 大さじ1/2

## 今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

### つゆ

しょうゆ…………… 大さじ2    砂糖…………… 小さじ1  
酒・みりん…………… 各大さじ1/2    和風顆粒だしの素…………… 小さじ1

※うどん……1玉180gの「ゆでうどん」を使用しています。  
※バター配合マーガリン(2個)……小さじ4(16g)をご用意ください。

### 作り方

- つゆの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 豚肉は食べやすい長さに切る。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。チンゲン菜は3〜4cm長さのざく切りにする。(茎の太い部分は縦2等分に切る)ピーマンは5〜6mm幅の細切りにする。キャベツは4cm角程度のざく切りにする。

作り方は下準備と手順1〜4を参照してください。

### 一言コメント

仕上げに味をみて、お好みで塩、こしょう各少々でととのえましょう。