

- ① フライパンに油大さじ1/2を入れて中火で熱し、目玉焼きを2個分焼いて取り出す。うどんはザルに入れて流水でほぐし、水けをきる。

ポイント 黄身の半熟加減は、お好みで仕上げましょう。



中火

- ② フライパンに油大さじ1/2を入れて中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。

ポイント 肉を入れたら、箸でほぐすようにして炒めましょう。



中火

- ③ 玉ねぎ、白菜、人参、しめじを入れてしんなりするまで3分程炒め、①のうどんを加えて1分程炒め合わせる。

ポイント 野菜がしんなりしてきたら、麺を加えて炒め合わせましょう。



中火

- ④ タレをまわし入れ、全体になじむように炒め合わせる。器に盛り、目玉焼きをのせて青ネギを散らす。

ポイント 麺と具材にタレがしっかり絡まるよう、手早く炒め合わせましょう。



中火

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	100g	しめじ	40g
玉ねぎ	120g	青ネギ	10g
白菜	100g	うどん	2玉
人参	50g	タレ(鍋調りわりした)	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1
卵	2個

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。

タレ

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

※うどん……1玉180gの「ゆでうどん」を使用しています。

作り方

- タレ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。白菜は2cm×4cm程度のざく切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下半備と手順1〜4を参照してください。

一言コメント

お好みで目玉焼きのかわりに、温泉卵を添えてもよいでしょう。