

- ① 皿に麺をかるくほぐして盛っておく。スープ2袋は300ccの水で溶かしておく。

ポイント スープは粉末状なので、よく混ぜて溶かしましょう。



- ③ 水けふいたえび、キャベツ、もやしの順に加えながら炒め合わせ、具材全体に火を通す。

ポイント えびの余分な水けは臭みのもとになるので、ふいてから炒めましょう。



- ② フライパンに油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。玉ねぎ、人参、しめじを加え、2分程炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい具材から、先に炒めていきましょう。



- ④ ①のスープを加え、とろみが出るまで木ベラで混ぜながら煮る。麺の上にかけて、温かいうちにいただく。

ポイント スープは加える前にもう一度よく混ぜましょう。全体にとろみがつけば出来上がりです。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

豚バラ切落とし肉	100g	キャベツ	100g
むきえび	50g	もやし	50g
玉ねぎ	30g	長崎皿うどん	1袋
人参	30g	(麺100g・スープ2袋)	
しめじ	30g		

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2
水	300cc

下準備

むきえびはキッチンペーパーで余分な水けをふく。

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。

スープ

鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ1・1/2
ウスターソース・しょうゆ	各小さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ1・1/2

※麺は皿うどん用の「揚げ麺」を用意してください。

作り方

- スープ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。キャベツは4cm角程度のざく切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。もやしはあればひげ根を取り除く。

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

えびに背わたがある場合は取り除きましょう。