



おいしく・健康的に食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 電子レンジで簡単調理♪ レンジで簡単! 肉みそ風まぜうどん



|                               |                      |                     |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー<br><b>500kcal</b> | 食塩相当量<br><b>3.9g</b> | 調理時間<br><b>約15分</b> |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

うどん(冷凍).....2玉  
豚肉 ミンチ.....160g  
にんじん.....1/3本  
生椎茸.....4個  
A 焼肉のたれ.....大さじ4  
みそ.....小さじ1/2  
きざみねぎ.....10g  
卵黄.....2個分  
ごま油.....小さじ1/2

### ■作り方

- ① にんじんは皮を剥きみじん切りに、椎茸は軸を切り落として傘だけをみじん切りにする
- ② うどんを袋の表記通りに解凍し、器に盛る
- ③ 耐熱ボウルにミンチ、①、Aを入れ、よく混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで4分程度加熱する
- ④ ③を一度取り出し、固まった肉をほぐすように全体を混ぜ、再度ふんわりとラップをしてさらに1分程度加熱する
- ⑤ ②に、④と卵黄をのせ、きざみねぎを散らし、ごま油をかける



スマイル  
memo

お好みでごま油をラー油に変えても美味しくいただけます。

cooking memo