

9/1 (木) 皿うどんで防災焼きそば (ロク・ホンチュウさん)

1人分488kcal

(材料2人分)

<防災焼きそば>

 { 皿うどん：2人分
 水：600ml

にんにく：1かけ

たまねぎ：50g

やきとり缶(塩味)：1缶

にんじん：30g

キャベツ：50g

もやし：50g

サラダ油：大さじ2~3

(合わせ調味料)

 A { 金蝶ソース：大さじ1
 皿うどん添付調味料粉：小さじ1 1/2
 ごま油：小さじ2
 塩こしょう：少々

(仕上げ)

{ 小ねぎ：大さじ1

{ いらりごま：小さじ2

<スープ>

皿うどんの茹で汁：適量

めんつゆ(原液)：小さじ2

塩こしょう：少々

 B { 皿うどん添付調味料粉：大さじ2
 水：大さじ2

たまご：1個

ごま油：小さじ1

小ねぎ：大さじ1

- ① <防災焼きそば>を作る。鍋に水を沸かし、皿うどんを入れ、1分ほど茹でて、水気を切り、茹で汁は取っておく。
- ② たまねぎ・にんじん・キャベツは細切りにして、にんにくはみじん切りにし、小ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②のにんにく・たまねぎを入れて炒め、香りが出たら、やきとり缶を汁ごと加え、にんじん・キャベツを炒めて、野菜がある程度しんなりしたら、①の皿うどんとAの合わせ調味料を入れてよく絡め、最後にもやしを入れて軽く炒め、器に盛って、②の小ねぎといりごまをかける。
- ④ <スープ>を作る。①で取っておいた茹で汁を鍋に入れ、めんつゆと塩こしょうを加えて、ひと煮立ちさせ、Bを混ぜ合わせてから加え、とろみをつける。(茹で汁の量で調味料は加減してください。)
- ⑤ ④に溶きたまごを少しずつ加え、最後にごま油をかけて、器に盛り、②の小ねぎを散らす。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いてあります。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ!ぷる』料理レシピ係まで。