



2019年

you
me
食材提供

7/18 (木) 干物で焼きうどん (磯永 由紀さん)

(材料1人分)

アジの干物：50g

たまねぎ：50g

キャベツ：50g

もやし：50g

にんじん：30g

ピーマン：30g

ゆでうどん：1玉

サラダ油：大さじ1

(合わせ調味料)

A { 薄口醤油：大さじ1
酒：大さじ1
みりん：大さじ1
水：大さじ1
オイスターソース：小さじ1

濃口醤油：小さじ1

ごま油：大さじ1

塩・こしょう：各適量

(トッピング)

小ねぎ：適量

かつお節：適量

- ① アジの干物は焼いてほぐす。たまねぎ・にんじん・ピーマンは細切りにして、キャベツは1cm幅の細切りにする。もやしは洗って水気を切る。ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに①の野菜を入れて炒め、油が回ったら、①のアジを入れてさらに炒める。
- ③ ②のフライパンにうどんを入れて、Aを回し入れ、ほぐしながら炒める。
- ④ ③のフライパンの鍋肌に濃口醤油とごま油を入れ、塩・こしょうで味を調え、全体に混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を器に盛り、お好みで小ねぎの小口切りとかつお節をのせる。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。