



## 1/26(火) 明太クリームうどん

(材料)

冷凍うどん：1 玉

明太子 1/2～1 腹

豆乳：70ml

麺つゆ（2倍）：大さじ 1/2～1

小ねぎ：適量

黒こしょう：適量

- ① 冷凍うどんは表示通りに茹でるか、レンジ加熱する。
- ② 鍋に豆乳を温め、沸騰する直前に火を止める。
- ③ ②に麺つゆ、ほぐした明太子、うどんを入れてひと混ぜする。
- ④ 器に盛り、明太子と小ねぎを乗せ、黒こしょうを振る。

★お好みで刻み海苔や温泉卵を加えても

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。