3/4(水)　鮭と明太のクリームうどん

（材料）
冷凍うどん：１玉
鮭フレーク：適量
明太子：１腹
かいわれ：適量
バター：１０ｇ
小麦粉：大さじ1強
牛乳：１５０ｍｌ
顆粒コンソメ：小さじ1
塩こしょう：適量

① うどんは茹でるかレンジで温める。

② 明太子は皮をはずし、飾り用を少し取り分けておく。

③ 鍋にバターを溶かし、小麦粉を振り入れて混ぜる。

④ 常に混ぜながら、牛乳を少しずつ加えてのばす。

⑤ 顆粒コンソメと塩こしょうで味を調え、鮭フレークと明太子を加えて混ぜる。

⑥ うどんを加えて和え、皿に盛り、明太子とかいわれをあしらう。