

うどんのお好み焼き

材 料

A	ゆでうどん	200g
	醤油	小匙 1
	豚うす切り肉	50g
	醤油	小匙 1
	酒	小匙 1
	かたくり粉	小匙 1
	人参	20g
	きゅべつ	100g
	にら	30g
	サラダ油	小匙 2
	塩	少々
	こしょう	少々
	卵	2個
	焼き油	適量
B	とんかつソース	
	マヨネーズ	
	削り節	
	青のり	

作り方

- ① うどんは醤油をまぶしておく。
- ② 豚肉は細切りにし、Aで下味をつける。
- ③ 人参、きゅべつはせん切りにする。にらは5cm長さに切る。
- ④ サラダ油で豚肉を炒める。肉の色が変わったら、野菜を加え、かるく炒めて、塩、こしょうする。
- ⑤ 卵を割りほぐし、①、④を加え、混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンに油をしき、⑤を流し入れる。両面よく焼く。
- ⑦ 好みでBをあしらう。



裏返す時はフライパンに入る平たい皿などをかぶせるようにして取りだす。底の焼けた部分が上になる。それを滑らすようにフライパンにもどす。両面こんがり焼く。