

# 簡単鍋焼きうどん

【材料】※1食分作れます

うどん・・・1玉  
ちくわ・・・3本  
卵・・・1個  
てんぷら・・・1枚  
冷凍青ネギ



エネルギー490kcal タンパク質20.0g

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンバサミ



まな板



包丁



ピーラー

・耐熱容器

調理時間  
約10分

1食あたりの価格  
約200円

## ～つくりかた～

- ① 耐熱容器にうどん、薄めめんつゆを500ml位入れる。
- ② ちくわを入れて、ラップをかけて、電子レンジで約4分加熱する。
- ③ 加熱後ラップを外して、卵、てんぷら、冷凍青ネギを加えてさらに3分加熱し完成。

## ～メモ～

- ・ ちくわの代わりに、さつま揚げやかまぼこなどでも代用できます。
- ・ 値段の目安（ドラッグストアで購入した場合）
- ・ うどん（3食入り）100円前後
- ちくわ（5本入り）100円前後
- てんぷら（3枚入り）150円前後