

# もやしタップリうどん

【材料】 ※1食分作れます

うどん・・・1玉  
 もやし・・・1袋  
 豚肉・・・30g  
 刻みねぎ・・・少々  
 めんつゆ

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー

・耐熱容器



エネルギー370kcal タンパク質15.0g

調理時間  
約10分

1食あたりの価格  
約130円

## ～つくりかた～

- ① 耐熱容器にうどん、薄めためんつゆを500ml入れる。
- ② もやしと豚肉をのせラップをしたら電子レンジで6分加熱する。
- ③ 一度取り出しておかき混ぜ、さらに3分加熱する。  
豚肉に火が通れば刻みねぎをのせて完成。



加熱前

## ～メモ～

- ・うどん、豚肉、刻みねぎは冷凍でも美味しくできます。
- ・冷凍うどんはレンチンすると、茹でるよりもコシがでて美味しく召し上がれます。