



加熱の目安

約8分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

309kcal

塩分

3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
うどん（ゆでた物、1袋約200gの物）	1玉	2玉
野菜ミックス	125g	250g
A 水	大さじ1/4	大さじ1/2
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1
A 塩、こしょう	各少々	各少々
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）	25g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々

作りかた

- ポリ袋（市販）に合わせたAとうどんを入れて、混ぜ合わせる。
- 肉に塩、こしょうする。
- 深さのある平皿に野菜ミックスの1/2量、ポリ袋から取り出した①の順に広げ、②、残りの野菜をのせて、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き **おかず** **42 焼きうどん** で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

いため物のコツ

容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

加熱が足りなかったときは

レンジ **500W** で様子を見ながら加熱します。