## 焼きうどん



## 作りかた

- 1. 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。
- 2. 肉に塩、こしょうする。
- 3. 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。
- 4. ③をテーブルプレートの中央に置き 078 焼きうどん で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

加熱の目安

加熱: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

| カロリー    | 塩分 |
|---------|----|
| 309kcal | 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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

| 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   |
| ▲水                    | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 |
| ▲ しょうゆ                | 大さじ1/2 | 大さじ1   |
| ▲ 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    |

## 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。