



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 **063 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

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1/2	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

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。