



# イカとチンゲン菜の焼うどん

T-H25\_①レシピ

## 【使用商品】

いそいちうどん

だしわりつゆの素



## ■材料と分量 (1人前)

いそいちうどん	…	180g	白菜	…	20g
イカ	…	20g	ごま油 (大さじ1)	…	12g
チンゲン菜	…	20g	唐辛子 (輪切り)	…	0.2g
ピーマン	…	20g	だしわりつゆの素	…	20g

## ■作り方

### 【下ごしらえ】

- ◆イカは松笠切りにし、食べやすい大きさに切る ◆チンゲン菜は4cm程度の長さに切る
- ◆ピーマンは5mm幅に切る ◆白菜は5mm幅に切る

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、チンゲン菜、ピーマン、白菜を歯ざわりが残る程度に茹でます。水にさらしてから水気をよく切っておきます。
- いそいちうどんは沸騰した湯で1分茹で、菜ばしでやさしく麺をほぐします。ザルにあげ、水にさらしてぬめりをとります。
- 熱したフライパンにごま油と唐辛子を入れ、イカと①の野菜、②のうどんを入れて炒めます。
- だしわりつゆの素を加え、うどんにからめるように炒めます。



《松笠切り》

### 【まめ知識】

松笠切りは包丁を斜めになかせ、材料の厚みの半分程度まで細かい切り目を入れ、さらに格子状になるように交差させて切り目を入れる切り方です。

加熱すると切りこみが開いて見た目が華やかになり、味の含みも良くなります。「松笠」とは、松ぼっくりのことです。



### ■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
350kcal	5.7g	12.8g	55.3g	54.2g	1.1g	231mg	35mg	96mg	-	-	1.9g