



海鮮焼うどん

T-H25_①



【使用商品】

げんた冷凍めん うどん風
だしわりつゆの素



■材料と分量 (1人前)

げんた冷凍めん うどん風	…	200g	白菜	…	20g
しばえび	…	35g	唐辛子(輪切り)	…	0.2g
チンゲン菜	…	20g	ごま油(大さじ1)	…	12g
ピーマン	…	20g	だしわりつゆの素	…	20g

■作り方

- ① しばえびは殻をむき、背開きにして背ワタを取ります。
- ② チンゲン菜、ピーマン、白菜は千切りにし、たっぷりのお湯で茹でこぼしてから水にさらします。
- ③ げんた冷凍めん うどん風はたっぷりのお湯で茹で、麺がほぐれたら水にさらします。
- ④ フライパンにごま油をひき、唐辛子を炒め、香りが出たら①のしばえびを炒めます。
- ⑤ さらに、②の野菜と③のうどんを加えて炒め、最後にだしわりつゆの素を回しかけて炒め合わせます。

【えびをより美味しくするひと手間】

- ① えびは殻をむき背ワタを取った後、ボウルに入れます。
- ② 片栗粉・水・塩を入れて、全体を揉みこみます。
- ③ えびの汚れが出てきたら、ザルにあげよく水洗いします。
- ④ キッチンペーパーに取り、水気をしっかり拭き取ります。

生臭さが無くなり、
プリップリの食感に
仕上がりますヨ！



■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
464kcal	8.1g	14.8g	74.7g	72.2g	2.5g	259mg	109mg	151mg	0.7g	0.5g	1.9g

2013/10/3作成 参考：日本食品標準成分表2010年版