

# 焼きうどん

材	料
うどん (ゆで)	1/3玉
玉ねぎ	25g
にんじん	15g
青菜	20g
豚薄切り肉	15g
サラダ油	小さじ1/3
だし汁	大さじ1
ケチャップ	小さじ2/3 (約3g)

## 《作り方》

- ① 野菜はせん切りにする。青菜とにんじんはサッとゆでておく。
- ② フライパンに油を熱し、細く切った豚肉を入れて炒め、①の野菜を加えてしんなりしたら、2~3cmの長さに切ったうどんを加える。
- ③ だし汁を回し入れてうどんをほぐし、ケチャップを加えて味を調える。

