

● めんたい焼きうどん

栄養成分 1人分

エネルギー	431kcal
たんぱく質	17.4g
カルシウム	51mg
食塩相当量	2.7g



材料 4人分

冷凍うどん	4玉
豚こま切れ肉	120g
にんじん	1/4本50g
玉ねぎ	1/2個(100g)
キャベツ	4枚(200g)
もやし	1/2袋(100g)

明太子	40g
(辛みを抜きたい場合はたらこを使用)	
バター(有塩)	15g
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ1
塩	少々
白こしょう	少々
サラダ油	大さじ1

糸けずり節	5g
-------	----

作り方

- 1 冷凍うどんは電子レンジに約5分かけて解凍します。
- 2 にんじんは4cm長さの細切りにします。玉ねぎは薄切り、キャベツは3cmの角切りにします。明太子は薄皮を除いてほぐします。
- 3 大きめのフライパンにサラダ油を入れて火にかけ、豚肉、にんじん、玉ねぎを加えて炒めます。肉の色が変わってきたら、キャベツ、もやしを加えて炒めます。
- 4 全体に油がまわって野菜がしんなりしてきたら、①とバターを加えて全体になじませるように炒め、明太子と残りの調味料を加えて炒め合わせます。
- 5 ④を器に盛り、糸けずり節をのせます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

明太子を使った麺料理といえばスパゲティがおなじみですが、学校給食では焼きうどんを提供しています。具たくさんでボリュームがあるので、付け合わせはあっさり。たとえばスープを添えるなら、シンプルなかき玉スープはいかがでしょう。卵のたんぱく質が補えるので、栄養のバランスもよくなります。