



# ちゃんぽんうどん

材料（子ども2人分 大人2人分）



干しうどん	200g
豚もも肉	120g (1/2P)
にんじん	30g (1/4本)
たけのこ (水煮)	40g
キャベツ	120g (3枚)
もやし	60g (1/2袋)
にら	30g (1/2束)
ねぎ	40g (1/2束)
かまぼこ	60g
塩	4.5g (小さじ2/3)
しょうゆ	38g (大さじ2強)
ごま油	4g (小さじ1)
かつお節	4g
昆布	4g
水	720g

## 作り方

- ① かつお節、昆布でだし汁をとっておく。
- ② 干しうどんは茹でておく。
- ③ にんじん、キャベツは短冊切り、たけのこは薄切り、にら、ねぎは小口切り、もやしは食べやすい長さに切る。かまぼこは半月切りにする。
- ④ ごま油を熱し、豚もも肉、にんじん、たけのこ、キャベツ、もやしの順に炒める。
- ⑤ ④にだし汁を加え、塩、しょうゆで味付けをし、最後にねぎ、にらを加えて火を止める。
- ⑥ 器にうどんを盛り、⑤をかける。

臭がしっかり入っているので、1品でお腹一杯になるメニューです。ニラとねぎが入っているので風邪予防にもおすすめです！

