

鍋焼きうどん・おにぎり

平成28年3月26日(土)



鍋焼きうどん

< 材料 >	1人分 (一人用土鍋で使用する場合)
・鶏もも肉	約 100g
・人参	1切れ
・しいたけ	1こ
・ねぎ	1切れ
・笹かま	1こ
・冷凍うどん	1玉 (普通のうどんでもよい)
・ツナ缶	少量
・日本酒	大さじ1杯
・水	適量
・しょう油	適量

・めんつゆ 適量

※具材については、冷蔵庫の中にある残り物を入れてもいいです。

作 り 方

- ① 鶏もも肉は、そぎ切りにする。
- ② 人参、しいたけを食べやすい大きさに切る。その際、見た目がいいようにかざり切りをしてもよい。ねぎは、ななめ切りにする。
- ③ 土鍋に水を半分位入れ、しょう油、めんつゆを入れ、お好みの味にする。日本酒を大さじ1杯入れ、煮立たせる。
- ④ だしとして、シーチキンを少量入れる。
- ⑤ 笹かまは、フライパンに入れ、サッと焼き、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 土鍋に、切った鶏もも肉、人参、しいたけ、笹かまを入れる。
- ⑦ 土鍋の鶏もも肉、野菜等に火が通ったら、うどん、ねぎを入れる。
- ⑧ うどんが食べごろになったら出来上がり。(お好みで卵を落としてもよい)

お に ぎ り

< 材 料 >

- ・ごはん 適量
- ・焼きのり 1/2枚
- ・塩 少量
- ・具 (お好みで)

作 り 方

- ① ごはんを適量ラップの上に盛り、ごはんの中にお好みの具を詰める。
- ② 具を包み、ごはんをお好みの形に握る。
- ③ 塩を手にまぶし、ごはんを握り、形を整えて出来上がり。