

うどのバターしょうゆ炒め



材料 【2人分】

うどん	1/2本
バター	5g
しょうゆ	小さじ2
塩・こしょう	少々
きざみ海苔	適量

 <1人分の栄養価>
エネルギー 32 kcal

 塩分 1.2 g

作り方

- 1) うどは5cmくらいに切り、厚めに皮をむく。2~3mmの厚さの短冊切りにしてから酢水にさらし、ザルに上げておく。
- 2) フライパンにバターを入れて熱し、1)を炒める。
- 3) うどに火が通ったら、鍋肌からしょうゆを加える。味をみて足りなければ、塩・こしょうで味を調える。
- 4) 器に盛って、きざみ海苔をかける。

Cooking Point

- ・シャキシャキした食感を残すために、炒め過ぎないようにしてください。



対象：子どもから
ご年配の方まで