

うどのきんぴら



材料 【2人分】

うどん	1/2本	
ごま油	小さじ1	
A	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
七味とうがらし	少量	



<1人分の栄養価>
エネルギー 68 kcal



塩分 1.3 g

作り方

- 1) うどは皮を剥かずに3cmの長さの拍子切りにしてから水にさらし、ザルに上げて水気を切っておく。
- 2) フライパンにごま油を入れ、うどんを炒める。
- 3) 2) がしんなりしてきたら、Aを入れ、水気がなくなるまで炒める。
- 4) 火を止めて、お好みで七味とうがらしを入れる。

Cooking Point

- ・ うどを水にさらすのは5分程度が目安です。水にさらしすぎると風味が抜けてしまいます。



対象：子どもから
ご年配の方まで