

# レンジだけ! ナポリタン風うどん

5分で完成! レンジでチンして和えるだけの簡単な一品。



調理にかかる時間 約5分~10分

むずかしさ ★ ★ ☆

## 必要な道具

- ☐ 耐熱皿
- ☐ ラップ
- ☐ レンジ
- ☐ 包丁
- ☐ まな板
- ☐ ボウル
- ☐ さいばし

## 材料(1人分)

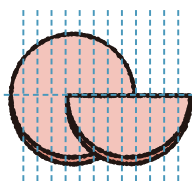
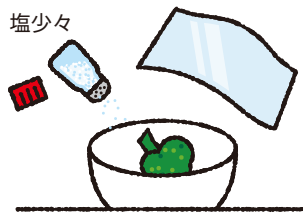
「カトキチさぬきうどん」..... 1玉  
 ブロッコリー...20~30g(大きめ一房)  
 ハム.....1.5枚  
 粉チーズ.....お好みで適量

[A] バター.....5g  
 コンソメ(顆粒).....小さじ1/4  
 ケチャップ.....大さじ1.5~2  
 砂糖.....少々

しゃんをとっておく!

つくりかた

## 1 材料を準備する



ブロッコリーに塩少々を  
 ふってラップでふんわり  
 包み、耐熱皿にのせて  
 レンジ(600W)で約30秒  
 加熱する。レンジから取り  
 出して冷ましておく。  
 ハムは横半分に切って  
 1cm幅に切る。

注意: 包丁を使うときは、  
 けがをしないように気を  
 つけましょう。

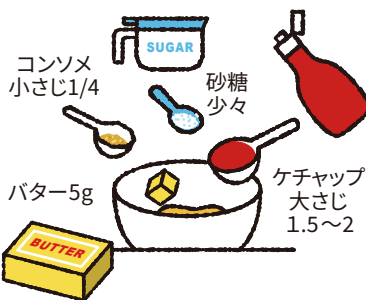
## 2 うどんを温める



「カトキチさぬきうどん」を  
 内袋のまま耐熱皿にのせて  
 レンジで加熱する。  
 ※加熱時間  
 500Wのレンジ: 約3分30秒  
 600Wのレンジ: 約3分20秒

ポイント: お湯でゆでなくても、レンジで加熱すれば、ゆでたて  
 の状態になります。

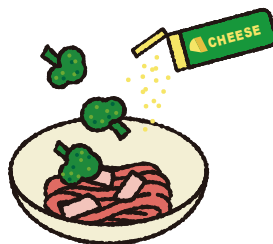
## 3 うどんに調味料を混ぜる



レンジ加熱したうどんを  
 ボウルに入れ、ハム、[A]  
 の調味料を熱いうちに混  
 ぜる。

注意: レンジからうどんを  
 取り出すときは、とても熱く  
 なっているので注意しましょう。

## 4 盛り付ける



③をお皿に盛り付けて、  
 ブロッコリーを食べやすい  
 大きさにさいてのせる。お  
 好みで粉チーズをかけ  
 る。できあがり!

注意: レンジ加熱した  
 ブロッコリーは熱くなって  
 いるので、必ず冷めてからさくよ  
 うにしましょう。

