

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
- ポウル
- さいばし

材料(1人分)

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

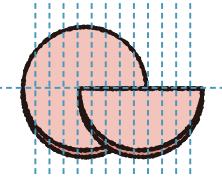
[A] バター 5g
コンソメ(顆粒) 小さじ 1/4
ケチャップ 大さじ 1.5 ~ 2
砂糖 少々

しゃしんを
とっておこう!

つくりかた

1

材料を準備する



プ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



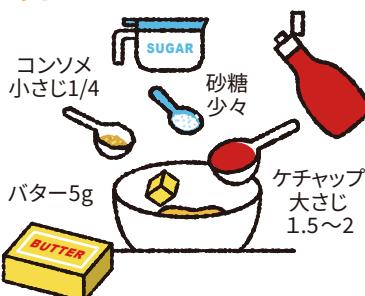
「カトキチさぬきうどん」を
内袋のまま耐熱皿にのせて
レンジで加熱する。
※加熱時間
500Wのレンジ: 約3分30秒
600Wのレンジ: 約3分20秒



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、
プロッコリーを食べやすい
大きさにさいてのせる。お
この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
プロッコリーは熱くなっ
てからさくようにな
る。