

めんたい  
明太バターうどん

めんたいこ アツアツのうどんと明太子、バターを混ぜてつくろう!!

ちょうり  
調理にかかる時間 約4分~8分

むずかしさ ★ ★ ☆

ひつよう どうぐ  
必要な道具

- 耐熱皿
- レンジ
- ボウル
- 包丁
- まな板
- さいばし

ざいりょう ひとりぶん  
材料(1人分)

- |               |     |
|---------------|-----|
| 「カトキチさぬきうどん」  | 1玉  |
| バター(またはマーガリン) | 10g |
| 青ねぎ           | 適量  |
| 刻みのり          | 好みで |

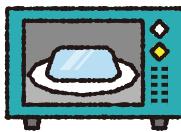
## [A] 明太子(ほぐしておく)

- |         |                 |
|---------|-----------------|
| .....   | 1/2 腹(1本: 約30g) |
| レモン汁    | 小さじ1/2          |
| 昆布茶(顆粒) | 小さじ1/2          |

つくりかた

1

## うどんを温める



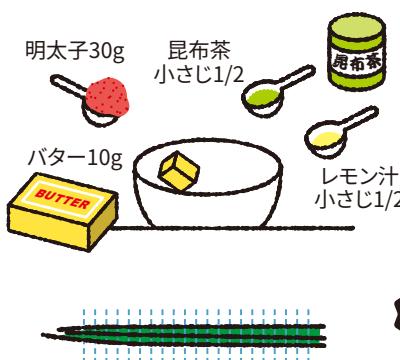
「カトキチさぬきうどん」を  
うちぶくろ 内袋のまま耐熱皿にのせて  
レンジで加熱する。

※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。

2

## 材料を準備する



うどんをレンジ加熱して  
いる間に、ボウルに[A]を  
混ぜ合わせ、バターも入  
れておく。  
青ねぎを幅5mmくらい  
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。

3

## うどんも混ぜる



熱々の「カトキチさぬき  
うどん」を②に加えて混ぜ  
合わせる。できあがり!

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



お皿に盛り付けて、青ね  
ぎ、刻みのりをのせる。  
できあがり!

しゃしんを  
とっておこう!

