

めんたい 明太バターうどん

めんたいこ ま 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 ★ ★ ☆

必要な道具

- ☐ たいねつざら 耐熱皿
- ☐ レンジ
- ☐ ボウル
- ☐ ほうちょう 包丁
- ☐ まな板
- ☐ さいばし

材料(1人分)

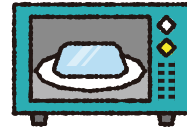
「カトキチさぬきうどん」..... 1玉
 バター(またはマーガリン) 10g
 あお 青ねぎ 適量
 きざ 刻みのり お好みで

[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
 こぶちや かりゅう 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
 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 も盛り付ける



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!

