

とうみょう 豆苗とツナのバターポンうどん

バターとポン酢が意外と合う！5分でできちゃう簡単うどん。



ちょうり 調理にかかる時間 約4分～10分

むずかしさ ★ ★ ☆

必要な道具

- ☐ たいねつざら 耐熱皿
- ☐ ラップ
- ☐ レンジ
- ☐ 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
 とうみょう 豆苗 1/3 袋
 かん ツナ缶 1缶(70g)

[A] バター 10g
 ず ポン酢 大さじ1

つくりかた

1 うどんに調味料を加える



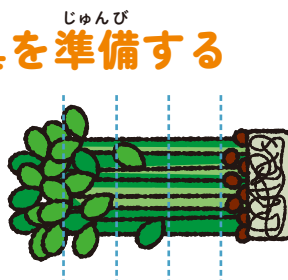
こお 凍ったままの「カトキチ さぬきうどん」を内袋から出して耐熱皿に入れ、[A]を加える。
 ※バターは細かく切ってまんべんなくのせましょう。

2 レンジで温める



ラップをふんわりかけて、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

3 具を準備する



うどんをレンジで加熱している間に、豆苗を4～5cmくらいの長さに切る。

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。

4 うどんに具を混ぜる



レンジからうどんを取り出し、熱々のうちに③の豆苗、油を切ったツナ缶を加えて混ぜ合わせて、お皿に盛り付ける。
 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。

注意：缶づめのフチで、けがをしないように気をつけましょう。

しゃしんをとっておこう！



ポイント：豆苗を少しだけ飾り用にとっておいて、最後にうどんにのせるときれいにみえるよ。