

とうみょう 豆苗とツナのバタポンうどん

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。



調理にかかる時間 約4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
- さいばし

材料(1人分)

「カトキチさぬきうどん」	1玉
豆苗	1/3袋
ツナ缶	1缶(70g)

[A] バター 10g
ポン酢 大さじ1

つくりかた

1

うどんに調味料を加える



お凍ったままの「カトキチさぬきうどん」うちふくろ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

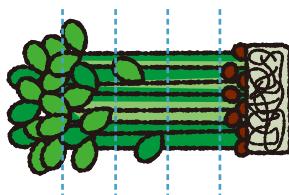


ラップをふんわりかけ
て、レンジで加熱する。

※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

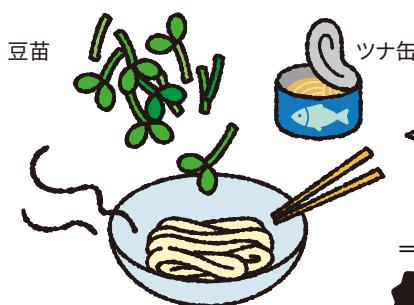


うどんをレンジで加熱している間に、豆苗を4～5cmくらいの長さに切る。

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、さらにお皿に盛り付ける。
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見えるよ。