

目玉ミートボールの ジャンバラヤ風うどん



ジャンバラヤをアメリカのハロウィン風にアレンジ。ミートボールをくずしながら召し上がれ。



材料
1人分



調理時間
7~8分

ミートボールを温める時間を除く

★ 材料

冷凍「さめきうどん」・・・1玉
玉ねぎ（粗みじん切り）・・・1/4個（50g）
ピーマン（粗みじん切り）・・・1/2個
マッシュルーム（缶詰：スライス）・・・30g
にんにく（みじん切り）・・・1/2かけ
サラダ油・・・小さじ2

【A】

カレー粉・・・小さじ1
トマトケチャップ・・・大さじ2
顆粒コンソメ・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々
クミンパウダー（あれば）・・・少々
タバスコ（お好みで）・・・少々

【目玉ミートボール】

ミートボール（またはミニハンバーグ）（市販）・・・2個
スライスチーズ・・・1枚
オリーブ（黒・輪切り）・・・2枚

★ 下準備

- ・冷凍「さめきうどん」はレンジ加熱する。
- ・【A】を混ぜ合わせておく。
- ・目玉ミートボールを作る。
 1. ミートボールを表示に従って温めておく。
 2. ミートボールの大きさに合わせて、スライスチーズを丸く抜く。
 - 3.(1)に(2)、オリーブをのせる。

★ 作り方

1. フライパンにサラダ油とにんにくを入れて温め、香りがたってきたら玉ねぎ、ピーマンを炒める。
2. 玉ねぎがしんなりしたらマッシュルーム、【A】を加え、炒め合わせる。
3. うどんを入れてさらに炒め、味をととのえる。
4. 皿に盛り付け、「目玉ミートボール」をのせて召し上がれ。