

# 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り。



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「さぬきうどん」・・・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「さぬきうどん」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。
  - ミートボールを表示に従って温めておく。
  - 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。
  - (1)に(2)、オリーブをのせる。

## ★ 作り方

- フライパンにサラダ油とにんにくを入れて温め、香りがたつたら玉ねぎ、ピーマンを炒める。
- 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。
- うどんを入れてさらに炒め、味をととのえる。
- 皿に盛り付け、「目玉ミートボール」をのせて召し上がり。