

# ミーゴレンうどん



甘辛いソースとさめきうどんの  
もちもち食感がよく合います



材料  
1人分



調理時間  
約10分



## 材料

冷凍「さめきうどん」・・・1玉  
えび・・・4尾  
玉ねぎ（薄切り）・・・小1/4個（約35g）  
赤パプリカ（細切り）・・・1/6個（約25g）  
もやし・・・25g  
ニラ（3～4cm長さ）・・・2茎（10g）  
にんにく（小口切り）・・・1/2かけ  
サラダ油・・・小さじ2  
塩・こしょう・・・少々

### 【A】

酒・・・大さじ1  
ケチャップ・・・大さじ1/2  
砂糖・・・小さじ1/2  
コチュジャン・・・小さじ1/2  
オイスターソース・・・小さじ1  
ナンプラー・・・小さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1/2

### 【B】

卵（目玉焼き）・・・1個分  
トマト（くし切り）・・・適量  
きゅうり（薄切り）・・・適量



## 下準備

- ・冷凍「さめきうどん」はレンジ600Wで約3分加熱する。
- ・えびは殻と背わたを取り除き、塩、酒（各少々：分量外）をもみこんでよく洗っておく。
- ・【A】をボウルなどに混ぜ合わせておく。



## 作り方

1. フライパンに、にんにくとサラダ油を入れて熱し、香りが立ってきたら玉ねぎとえびを炒める。
2. 玉ねぎがしんなりしてきたら、赤パプリカ、もやしを加えてさっと炒め、塩・こしょうをする。
3. レンジで加熱したうどんとニラを加え、混ぜ合わせたAをまわし入れる。
4. しっかりと炒め合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。
5. 【B】とともに皿に盛りつける。