

ミーゴレンうどん



甘辛いソースとさぬきうどんの
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「さぬきうどん」・・・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「さぬきうどん」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。