

焼きうどん



調理モード

スチーム/100℃/5分
コンビ/50/180℃/8分

食育ヒント

焼きうどんは、福岡県北九州市小倉で、入手しづかった焼きそば麵の代わりに、うどんを使ったことが始まりのようです。味付けは、しょうゆだけでなく、ソースや味噌、バターの風味を加えて洋風にしても美味しいですよ。具材も変えて挑戦してみてください。



栄養価[1人分]

エネルギー

336kcal

タンパク質

14.6g

脂質

7.9g

炭水化物

55.8g

食塩相当量

2.9g

備品: 1/1 65mmホテルパン
穴あきホテルパン

材料

材料	1人分	8人分
うどん(ゆで)	225g	1800g
キャベツ(4mm幅)	45g	360g
長ネギ(4mm幅)	15g	120g
人参(4mm幅)	20g	160g
干し椎茸(スライス)	1.5g	12g
豚ロース薄切(2cm幅)	30g	240g
油	1g	8g
醤油	7.5g	60g
だし汁	15g	120g
A オイスターソース	3g	24g
塩	0.75g	6g
こしょう	0.02g	0.16g
削り節	2g	16g
青のり	適量	適量

作り方

準備 Aの調味料を混ぜ合わせておく
干し椎茸は水でもどしておく

- ①人参を穴あきホテルパンに入れ、予熱したスチコンで加熱する。【スチーム/100℃/5分】
- ②ホテルパンに麺を入れ、Aを1/3加えて、麺と絡めながら混ぜほぐす。
- ③野菜に油を絡めて、Aの1/3を加え、よく混ぜ合わせて麺の上に広げる。
- ④豚肉に残りのAを絡めて、③の上に広げ、予熱したスチコンで加熱する。【コンビ/50/180℃/8分】
- ⑤加熱終了後、よく混ぜ合わせて器に盛り、削り節と青のりをかける。

ワンポイント

- ・冷凍うどんを使用する際は、スチームで解凍して使用しましょう。

1※8人分=1/1ホテルパン1枚分