

火を使わず、レンジでかんたん♪



# ☆野菜たっぷり焼きうどん



## 【材料】大人2人分、こども1人分

・ゆでうどん	3玉
・ベーコン	5枚
・玉葱	中1個
・水	大さじ4
・醤油	大さじ3
・プチトマト	10個
・サニーレタス	2枚
・削り節	適宜

## 【作り方】

- ①うどんは軽くほぐす。
- ②ベーコンは2cm幅に切り、玉葱は薄切り、プチトマトはへたをとり半分に切る。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③耐熱ボウルに①、ベーコン、玉葱を入れ、水を振りいれる。軽くラップをかけて電子レンジ(500w)で約2分加熱し、取りだしてかき混ぜ、さらに約2分加熱する。
- ④再度、取りだしてかき混ぜ、醤油を回し入れてよく混ぜ、さらに4~6分加熱する。
- ⑤熱いうちにプチトマトとサニーレタスを加えて混ぜ、器に盛り、削り節をかける。



★削り節のかわりに粉チーズを振りかけて洋風焼きうどんにしてもおいしいです。

☆家にある野菜やきのこを入れてもGood!

★プチトマトのへたとりや、サニーレタスをちぎることはお子さんも一緒に出来ますね!

献立例

野菜たっぷり焼きうどんは  
<主食> 兼 <副菜> なので  
肉・魚料理、汁物を組み合わせて!