



※写真はイメージです。

手軽につくれてランチにも！具沢山焼きうどん

# 豚肉と五目野菜の焼きうどん

手軽につくれてランチにも！具沢山焼きうどん

## 豚肉と五目野菜の焼きうどん

### 材 料（4人分）

豚うす切り肉……………200g

A [しょうゆ・酒……………各大さじ1/2  
すりおろしにんにく……………小さじ1

キャベツ……………3枚

玉ねぎ……………1/2個

ピーマン・生しいたけ……………各2個

にんじん……………1/4本

サラダ油……………大さじ3

塩・こしょう……………各少々

ゆでうどん……………4玉

B [しょうゆ……………大さじ3  
酒……………大さじ2

削り節(小)……………2袋(6g)

### 作り方

1. 豚肉はひと口大に切り、Aをまぶして下味をつける。
2. キャベツの葉は4～5cm角に切って芯は薄切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
3. ピーマンは種を除いて細切りにし、生しいたけは石づきを除いて薄切りにする。
4. にんじんは細切りにする。
5. 大きめのフライパンにサラダ油大さじ1・1/2を熱して1を炒め、2～4の野菜を加えて炒め合わせ、軽く塩、こしょうをしてとりだす。
6. 5のフライパンにサラダ油大さじ1・1/2を足して熱し、ゆでうどんを入れてほぐしながら炒め、5を戻して混ぜ合わせ、Bで調味する。
7. 器に6を盛り、削り節をかける。