

電子レンジ

ねぎ塩豚うどん

★ お皿1枚、ネギ塩スープ1袋で簡単

調理時間：12分

カロリー：527 kcal



〈材料〉（1人分）

豚バラ薄切り肉	50g
ネギ塩スープの素	1袋
冷凍うどん	1玉
カットミックス野菜	1袋
ごま油	小さじ1

〈作り方〉

- 1 豚肉は5cmぐらいに切る。
- 2 皿にごま油を入れ、肉を重ねないように広げて入れる。
- 3 肉の上に、ミックス野菜を広げて乗せ、スープの素をまんべんなく振りかける。
- 4 その上に、冷凍うどんを乗せ、ふんわりラップをする。
- 5 電子レンジ、600Wで6分加熱する。
- 6 電子レンジから出したら、よく混ぜて完成。

〈調理の一口メモ〉

- 皿が熱くなるので、電子レンジで加熱後に皿を触る際は気を付けてください。