

Rakunouya recipe

材 料(2人前)

冷凍うどん…2玉

☆豆乳 …200cc

☆水 …120cc

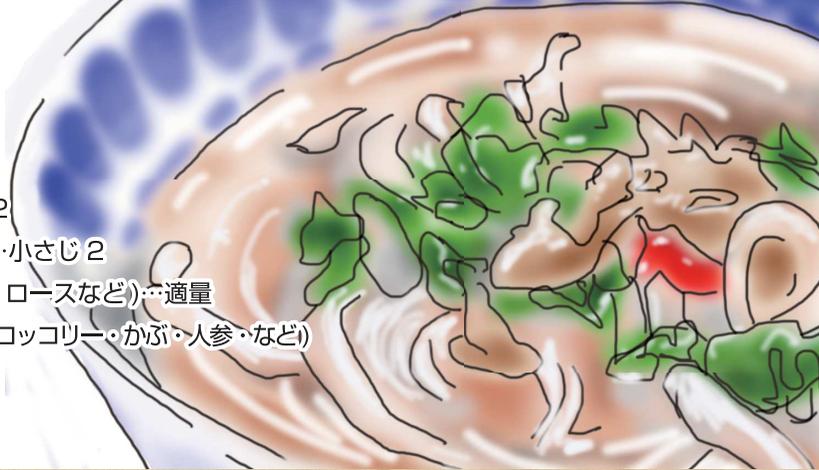
☆めんつゆ…大さじ2

☆鶏ガラスープの素…小さじ2

豚肉(薄切りのバラ・ロースなど)…適量

好きな野菜…適量(ブロッコリー・かぶ・人参・など)

白ゴマ…適量



いろいろ野菜の豆乳うどん

1 ☆の材料をすべて鍋に入れ、軽く混ぜ合わせたら弱火で温める。沸騰させないように、たまにかき混ぜる。

2 好きな野菜を一口サイズに切って、耐熱容器に入れてレンジ600Wで5分～6分電子レンジでチン!

3 お湯(分量外)を沸かして、一口サイズに切った豚肉をサッと茹でる。

4 冷凍うどんをレンジ600Wで袋に記載された時間チン!

5 うどんを器に入れたら、上から①の豆乳スープを回しかけ、その上に茹でた豚肉と野菜をのせ、最後に、白ゴマをパラッとふりかけてできあがり。