

桜えびの華やか焼きうどん

材料(1人分)

冷凍さぬきうどん	180g
スナップえんどう	5本
桜えび	3g
卵	1個
油	4g
塩	0.5g
こしょう	少々
A { 鶏がらスープの素	1.3g
湯	15g (大1)

1人分

エネルギー
382kcal

塩分
1.9g



桜えびの歯ごたえで満足感アップ!

作り方

- ①冷凍うどんは電子レンジで加熱し、冷水でしめて水気を切る。
- ②桜えびはフライパンでから炒りし、皿に取り出しておく。
- ③スナップえんどうはすじをとっておく。
- ④フライパンに油を熱し、③のスナップえんどうを3分程度炒め、取り出す。
- ⑤④のあとのフライパンに溶いた卵を入れ炒り卵を作る。
- ⑥⑤にうどんとスナップえんどう「A」を入れて炒め合わせる。
- ⑦塩こしょうで味を整え、器に盛り、桜えびをのせる。