

教えて / みんなのうちのごはん

今月のテーマ

うどんアレンジレシピ

焼うどんにサラダうどん、クリームうどん。色々な使い道のあるうどんレシピをご紹介します！色んな麺を使ってご紹介します！

材料(2人分)

ゆでうどん…1玉 麩…2枚
 鶏もも肉…50g 三つ葉…適量
 ゆでえび…2尾 卵…1個
 しいたけ…1枚 A 白だし…大さじ2
 かまぼこ…2枚 水…160ml

作り方

- ①ゆでうどんは軽く湯がく。鶏もも肉は食べやすい大きさに、しいたけはスライスする。
- ②Aを混ぜ合わせ、うらごしする。
- ③器に①、ゆでえび、かまぼこ、水で戻した麩を入れ、②を流し入れ、蒸し器で15分程度蒸す。蒸しあがったら三つ葉をのせる。



可児市
コッコさん

孫は茶わん蒸しが大好き！
茶わん蒸しの中にうどんを入れると
それだけで満足しています。

とろとろうどん

Time 参考調理時間:約15分

Kcal 1人あたり:約435kcal

材料(2人分)

冷凍うどん…2玉
 納豆…1パック
 味付けめかぶ…2パック
 山芋…100g
 オクラ…4本
 モロヘイヤ…1/4袋(25g)
 co-op 野菜たっぷり和風ドレッシング…大さじ6

作り方

- ①冷凍うどんは電子レンジか湯がいて解凍する。
- ②山芋は皮をむいてすりおろし、オクラ、モロヘイヤはさっと茹で水にとり、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ③器にうどんを盛り、納豆、めかぶ、②のをせ、ドレッシングをまわしかける。

大垣市
さんまるくんさん

具の材料とドレッシングをとろとろに混ぜ合わせて、
うどんにのせていただきます。
温でも冷でも最高に美味しいです！



各務原市めぐちゃんさん

カルボナーラうどん

Time 参考調理時間:約15分

Kcal 1人あたり:約744kcal

材料(2人分)

乾燥うどん…200g スライスチーズ…4枚
 ベーコン…50g コンソメ…大さじ1/2
 たまねぎ…1/2個 卵黄…2個分
 オリーブ油…大さじ2 塩…適量
 にんにく…1かけ ブラックペッパー
 牛乳…200ml …適量

作り方

- ①たっぷりのお湯で乾燥うどんを規定の時間茹でる。ベーコンは1cmの拍子切り、たまねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ熱し、香りが立ってきたらベーコン、たまねぎを入れしんなりするまで炒める。
- ③牛乳、スライスチーズ、コンソメを加え、塩で味を整える。チーズが溶けたら、うどん、卵黄を加えかるく混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、ブラックペッパーをかける。

クチコミ

DEKO編集部より
まるで生パスタのような食感です！
稲庭うどんのような細麺がおすすめ！



チャンプルー風焼うどん

Time 参考調理時間:約15分

Kcal 1人あたり:約597kcal

材料(2人分)

冷凍うどん…2玉 ごま油…大さじ2
 ゴーヤ…1/4本 鶏ガラスープ(顆粒)
 たまねぎ…1/4個 …大さじ1
 卵…2個 塩…適量
 ツナ缶…1缶 かつおぶし…1袋

作り方

- ①冷凍うどんは電子レンジ、または湯がいて解凍する。
- ②ゴーヤは縦半分に切りわたを取り除き、薄切りにしさっと湯通しする。たまねぎは薄切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、卵を入れ炒り卵にし、たまねぎを加え炒める。しんなりしたら①、ゴーヤ、ツナ缶、鶏ガラスープを加えさらにさっと炒め、塩で味をととのえる。
- ④器に盛り、かつおぶしをふりかける。

高山市
GOGOようようさん

ゴーヤは熱を加えすぎると苦みが増すので、
最後にさっと絡ませるだけでOK！

