

にんにく醤油漬け鶏肉の 焼うどん



※調理例

アレルギー/小麦・卵

材料(2人用)

森の恵み鶏
モモ肉にんにく醤油漬け 300 g
キャベツ 100 g
玉葱 小1コ
ナス 1本
ゆでうどん 2玉
温泉卵 2コ
細葱 適量

[ごま油 大1/2

[塩、こしょう 少々

* 赤字の材料はご自宅でご用意ください

作り方

- ①キャベツ...ざく切り
玉葱...薄切り
ナス...半月切り
細葱...小口切り
- ②フライパンにごま油を熱し、鶏肉(タレを半分残す)を中火で両面に焼き色がつくまで焼く。
- ③キャベツ、玉葱、ナスを加え全体に火が通ったらうどんを加え、炒め合わせ残りのタレをかけ、さらに炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- ④器に盛り、温泉卵をのせ、細葱を散らす。

