



このきのこの
やしき
うどん

調理時間およそ 15分

材料(4人分)

ぶなしめじ…1パック	うどん…4玉
生しいたけ…2枚	麵つゆ…400cc
豚肉…100g	山芋…1本
梅干し…4個	刻み海苔…少々
青ネギ…適量	
酢…大さじ2	
A みりん…大さじ2	
醤油…大さじ1	
砂糖…小さじ1	

作り方

- ① ぶなしめじはほぐし、生しいたけと豚肉は一口大に切る。青ネギは小口切りにする。
- ② ①とAを耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で4分ほど加熱。その後、タネを取って叩いた梅干しを混ぜる。
- ③ うどんを茹でて冷水でしめる。器に盛り付け、②、すりおろした山芋、刻み海苔、麵つゆをかける。

暑い夏は
電子レンジを賢く利用。
豚肉と梅のメニューで
夏バテ予防に。

