

あんかけうどん

合計加熱調理時間 約 8分

[1人分：360kcal/ 食塩相当量：2.5g]

冷凍うどんの解凍とあんかけの具を同時に調理して、時短にひと役買います。



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	8分	130℃

材料 (8人分)

豚バラ肉 (一口大に切る)	200g
むき海老 (背わたを取る)	200g
冷凍うどん	6玉
<材料a>	
白菜 (一口大に切る)	700g
ニンジン (短冊切り)	150g
茹でタケノコ (薄切り)	100g
生しいたけ (薄切り)	6枚
しめじ (小房に分ける)	100g
<材料b>	
だし汁	2000cc
薄口しょうゆ	90cc
顆粒だし：和風	小さじ4
塩	8g
片栗粉 (同量の水で溶く)	大さじ6
さやえんどう (筋を取る)	16枚

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・豚バラ肉は酒 (分量外) を振る。
- ・むき海老は厚みを半分に切り、酒 (分量外) を振る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に冷凍うどんを並べる。別の65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>を入れて豚バラ肉、むき海老をのせる。
2. 1を【設定1】で予熱後、野菜のホテルパンを2段目に、うどんのホテルパンを4段目に入れて、加熱する。
3. 鍋に<材料b>を入れて火にかけ、煮立ってきたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、3の具材とさやえんどうを入れてひと煮する。
4. 器に2のうどんを入れ、3のあんをかける。

- 調理ポイント**
- ◆冷凍うどんはなるべく重ならないようにホテルパンに並べる。
 - ◆お好みでおろしショウガを添えてもよい。