



最優秀賞

野菜たっぷりタンメン風うどん

使ったうどんの種類 高崎うどん極細麺

材料と分量(2人分)

* 各人、食べる量により異なります。

- 極細麺 200 g
- 豚肉 150 g
- 玉ネギ 1/2 玉
- にんじん 2 cm
- しいたけ 2 株
- キャベツ 2 枚
- ニラ 4 本
- もやし 1/2 袋

(野菜はある野菜で)

●調味料 A

- サラダ油 大さじ 2
- めんつゆ 1 cup
- 水 (しいたけのもどし汁) 1 cup
- 塩 小さじ 1
- こしょう 少々



作り方

- ① 乾麺を茹でる。
- ② 材料を切る。
玉ネギ：半月切り、にんじん：半月切り、
しいたけ：細切り、キャベツ：一口大
ニラ：3 cm 程度
- ③ 大きめのフライパンにサラダ油をひき、豚肉
→玉ネギ→にんじん→しいたけ→キャベツ→
ニラの順に炒める。
- ④ ③に調味料 A を入れた後、①の茹でた麺を入
れて炒める。
- ⑤ 器へ、麺→野菜炒め→汁の順に盛り付ける。



★わが家ならではの工夫したポイント★

子どもに野菜をたっぷり食べてほしい
ので工夫しました。うどんが大好きな
子で、完食でした！

【 審査評価 】

料理名のとおり季節の野菜をたくさん使い、高崎うどんの細麺を使う
ことで調理時間の時短にもなり、誰にでも簡単に手早く作れる料理でし
た。味付けはシンプルですが、豚肉と椎茸の出汁も合わさった旨味で野菜
とうどんがまとまり、沢山食べられました。我が家の工夫コメントにある
ように、小さな子供にも食べやすいことも評価されました。

