

ピーマンの肉玉焼きうどん



【材料：2人分】

- ピーマン 6個 ●玉子 2個 ●サラダ油 大さじ1 ●豚バラ肉 100g
- 塩、コショウ 少々 ●和風だし 小さじ 1/2 ●中華だし 小さじ 1/2 ●冷凍うどん 2人分 ●しょうゆ 小さじ2

【調理しよう】

1. ピーマンを細切りにして、豚肉は食べやすい大きさに切る。



2. 大きな鍋にお湯を沸かしておく。

3. フライパンにサラダ油を入れ、ピーマンを軽くいためたら、弱火にして蓋をし蒸し焼きにする。



4. お湯が沸いたら、うどんを茹でる。

5. ピーマンが柔らかくなったら、豚肉を入れて、炒める。



6. うどんをザルで湯切りをして、フライパンに入れ、和風だしと中華だしを入れて、よく混ぜる。両方のうま味のバランスがポイント。



7. うどんがカリッとしてきたら、うどんを手前に寄せて、空いた部分に、溶き玉子を入れて、少し、そのまま焼く。



8. 玉子の周りが固まってきたら、しょうゆを鍋肌にたらし、全体を手早く混ぜて、すぐに皿に盛る。

