CGC グループと日本ハムは

お料理する人を応援します！

誰もが「簡単！」「おいしい!!」を実現できるレシピをご紹介。

MENU

シンプル塩焼きうどん

小田真規子の
食材3つ
×
10分でおいしい
メインディッシュ

今回のテーマ
**ラストスパートを迎える
受験生の手軽なお夜食**

ウインナーは斜め切りにすると
麺によくなじみ、うまみも出やすくなります。
さぬきうどんの歯ごたえと、ウインナーのパリッ
とした食感が、絶妙な組み合わせです。

Profile

小田真規子
料理家・栄養士・フードディレクター。健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。

【材料（2人分）】

冷凍うどん …… 2食分

日本ハム 森の薫り
あらびきウインナー…1パック（5本）
斜め5mm幅に切る。

にら
…… 1/2把（50g）
5cmの長さに切る。

サラダ油 …… 大さじ1
A
- 塩 …… 小さじ1/2
- カレー粉 …… 小さじ1/2
- 水 …… 大さじ2

カレー粉 …… 適宜

今月のおすすめ Pick Up!

日本ハム 森の薫り あらびきウインナー

アップル、メープル、オーク、ヒッコリーの木からスモークの薫りを抽出しブレンドしたくん液で薫りづけをした、薫りにこだわった「日本ハム 森の薫り あらびきウインナー」。あらびき肉の“プリッ”とした食感を楽しめるJAS上級のあらびきウインナーです。電子レンジの加熱調理も可能だから、忙しい朝の食事にも便利。冷めても皮が“パリッ”としているから、お弁当にも最適です。

こちらもおすすめ！

**CGC日本ハム
あらびき
ポークウインナー
90g×2**

パリッとジューシーな食感。

ご一緒に！

**CGC
さぬきうどん
（冷凍）5食入り**

コシが強く、のどごしの良いうどんです。

ワンポイントアドバイス

調味料は水で溶き、麺全体にからませる。
麺に水分を加わえると、弾力が増して食べごたえが出ます。また、仕上げにカレー粉をふると香りが立って、麺にからめたカレーの風味がより一層引き立ちます。

アレンジアイデア
にらを「パプリカ」、「ニンニクの茎」に代えてもOK。にら同様にビタミンA・C・E、食物繊維がバランスよく含まれています。

1人分 454 kcal
塩分 3.1 g

【作り方】

1 冷凍うどんは2食分を内袋のまま耐熱皿の上に置き、電子レンジ（600W）で6分加熱して解凍する。

※取り出しの際は、火傷に充分ご注意ください。

2 フライパンにサラダ油を熱し、先に「日本ハム 森の薫り あらびきウインナー」を入れ、その上にうどんを広げて入れる。そのままさわらずに中火で2分焼き、ほぐしながらさらに2分炒める。

3 にらと混ぜ合わせたAを加えて、からめながら1分炒める。仕上げに適宜カレー粉をふる。