

忙しい、料理に自信がないという人に、料理研究家の小田真規子さんが、おいしい小さな感動を味わえる簡単ごはんを提案します。

# 小田真規子の 即席ごちそう レシピ

新連載

## 材料（2人前）

冷凍うどん ..... 2玉（400g）  
豚薄切り肉  
（肩ロース・バラなど） ..... 150g  
しいたけ ..... 4本（80g）  
長ねぎ ..... 1本（100g）  
温泉たまご ..... 2個

A 醤油 ..... 大さじ3  
みりん ..... 大さじ2  
水 ..... 1.5 カップ

七味唐辛子 ..... お好みで

1 豚肉を長さ6cmに切る。長ねぎは厚さ1cmの斜め切りにし、しいたけは軸を取って薄切りにする。

2 フライパン（直径26cm）に冷凍うどん・長ねぎ・しいたけを入れ、その上に豚肉を広げて載せ、Aを順番に回しかける。

3 フタをして強火にかける。沸騰したら、そのまま5分煮る。

4 フタを外して中火にし、ほぐして上下を返しながら全体が均一になるまで煮る。

5 器に盛り付け、温泉たまごを載せて完成。お好みで七味唐辛子をつける。



フライパンに  
冷凍うどんと具、調味料を  
入れ、煮立てて混ぜるだけ。  
お湯を沸かさずにつくれる、  
おつまみにもなる  
肉うどんです。

所要時間

15  
min

おだ まきこ 料理研究家。スタジオナッツ主宰。美味しく、わかりやすく、長くつくり続けられる料理をモットーに、メニュー提案、レシピ制作に努める。著書は100冊を超える。

写真＝田中祐介