

ちゃんぽん風うどん

<材料 4人分>

冷凍うどん 4玉
豚こま肉 100g
むきえび 30g
なると 1/3本
たけのこ水煮 40g
にんじん 1/3本
しいたけ 小3個
きゃべつ 1/4玉
油 適量
水 1000~1200ml
鶏ガラだし 大さじ2
塩・酒 小さじ1ずつ

【 作り方 】

- ① 鍋に油をひいて豚こま肉を炒める
- ② 具材を全て①に入れて、炒める
- ③ 火が通ったら、水を入れてうどんを入れる
- ④ うどんがほぐれたら、鶏ガラだし・塩・酒を入れて、味を整えて、ひと煮立ちさせたら完成!

*えびの他に、シーフードミックスや牛乳や豆乳を入れて、クリーミーに仕上げても美味しいです。

野菜ジュースホットケーキ

<材料 4枚分>

ホットケーキミックス 200g
卵 1個
野菜ジュース 150ml
メープルシロップ 適量
バター 適量

【 作り方 】

- ① ボウルに野菜ジュースと卵を入れて泡立て器で混ぜる
- ② ①にホットケーキミックスを入れてさっくり混ぜていく
- ③ フライパンに丸く②を入れて弱火で焼く
- ④ 焼き色がついてきたら裏返す
- ⑤ 裏面も焼き色がついて、ふっくらしてきたらお皿に盛り付ける
- ⑥ メープルシロップ、バターをお好みで塗って完成!