

2025年4月号

【料理名】えびとレタスの洋風焼きうどん



【献立】

アボカドのチーズ焼き

トマトとミックスビーンズのスープ

【調理時間】15分

【カロリー】499 kcal

【塩分】2.7g

【主材料】（2人分）

えび……120g

レタス…… $\frac{1}{2}$ 個（180g）

冷凍うどん……2人分

A マヨネーズ……大さじ2

A トマトケチャップ、麵つゆ（3倍濃縮）……各大さじ1

【作り方】

1. えびは殻をむいて背わたを除き、2cm幅に切る。レタスはひと口大に切る。
2. Aは混ぜ合わせる。
3. うどんは表示通りに解凍する。
4. フライパンに油大さじ1を中火で熱し、えびを入れて色が変わるまで炒め、③とレタスを加えてふたをし、1分蒸し焼きにする。ふたをとって1分ほど炒め、②を加えて炒め合わせ、塩とこしょう各少々で調味する。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。