

う米めん で ナポリタン

お米の麺で、モチモチのナポリタン!!
冷めても美味しいのでお弁当にもぴったり。



材料 (2人前)

- ・う米めん…2袋
- ・ウィンナー…6本
- ・たまねぎ…2分の1個
- ・ピーマン…1個
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・塩、こしょう…適量

(調味料)

- ・コンソメ…小さじ1
- ・ケチャップ…60g (大さじ4)
- ・とんかつソース…大さじ1

作り方



1・たまねぎ、ピーマンは薄切りにします。ウィンナーは斜め切りにします。



2・調味料は混ぜ合わせておきます。



3・めんは、沸騰したお湯に入れて4分茹でたら、冷水で洗って水気を切ります。



4・フライパンにオリーブオイルを入れて、たまねぎとウィンナーを炒めます。



5・たまねぎがしんなりしたら、ピーマンと麺を入れて炒めます。



6・5に2で合わせた調味料を入れて、炒めます。



7・塩、こしょうで味を整えて完成です。

ポイント

こどもも食べやすいように、麺をやわらかくしたいときは、茹で時間を長めにしたり、炒めるときに牛乳を50mlくらい入れると食べやすくなります。オリーブオイルの代わりにバターを加えてもコクがでて美味しいですよ。お好みで粉チーズやタバスコをかけてどうぞ!!

お鍋ひとつでできちゃう!! けんちん汁風あんかけ麺

麺を別々に茹でず、一緒に茹でて茹で汁のとろみを利用します。
寒い日にぴったりなあんかけ風に仕立てたお手軽レシピ。



材料 (2人前)

- ・う米めん…2袋
- ・鶏モモ肉…100g
- ・大根…100g
- ・にんじん…50g
- ・ごぼう…50g
- ・しいたけ…2枚
- ・木綿豆腐…2分の1丁
- ・ねぎ…2分の1本
- ・ごま油…大さじ1
- ・水…800cc
- ・しょうゆ…大さじ3
- ・めんつゆ…大さじ2
- ・酒…大さじ1

作り方



1・大根、にんじん、ごぼうは皮をむきます。大根、にんじんは薄めのいちよう切り、ごぼう、しいたけ、ネギは3ミリくらいの斜め薄切りにします。



2・鶏肉は一口大にカットします。豆腐は食べやすい大きさにカットします。



3・大きめの鍋にごま油を入れて、鶏肉を炒めます。



4・3に、ごぼう、にんじん、大根を入れて炒めたら、水とう米めんを入れて煮ます。



5・沸騰して3分経ったら、酒、めんつゆ、しょうゆ、豆腐、ねぎを入れてひと煮たちしたら完成です。

ポイント

お好みで、生姜のすりおろしや千切りを入れるとさらに体があたたまります。鶏肉を豚肉に変えて豚汁風にしたり、しょうゆの代わりにお味噌を入れても美味しいですよ。