

冷凍食品を上手に使って手軽に始める。

僕らのキッチン!



けんちんうどん

1人分 | 402kcal

塩分量 | 5.2g

材料 (2人前)

冷凍野菜ミックス (100g)

冷凍ほうれん草 (100g)

冷凍ふんわり揚げ (4個)

冷凍うどん (2玉)

水 (600cc)

しょう油 (60cc)

みりん (60cc)

七味とうがらし (お好みで)

作り方

1. 鍋に分量の水を入れ、しょう油とみりんを加え、一煮立ちさせる。
2. 冷凍和野菜ミックスと冷凍ふんわり揚げを入れる。
3. 冷凍うどんを入れ、中火で10分ほど煮込む。
4. 冷凍ほうれん草を加え2分煮込み、しんなりしたらできあがり。