

調理時間

約 10 分

パリパリ皿うどん プチ肉まん



アレルギー物質を含む食品

長崎皿うどん<スープ付> ……小麦
なると巻 ……………小麦・卵
プチ肉まん ……………小麦

パリパリ皿うどん

- ア** きくらげはぬるま湯につけて戻す。
- ① 麺はよくほぐして人数分に分けて盛る。
 - ② ヤングコーン、なると巻は食べやすく切る。
 - ③ スープは分量の水（パッケージ記載）で溶かす。
 - ④ フライパンに油を熱して豚肉、②、白菜、人参、**ア**を炒め、③を加えてよく混ぜながらとろみがつくまで煮、①にかける。

※ 味が濃い場合は水を加えて調整してください。

材料	2人用	3人用	4人用
長崎皿うどん <スープ付>	2人前	3人前	4人前
水			
豚コマ	50g	70g	100g
ヤングコーン	2/3袋	1袋	1 1/3袋
なると巻	1/5本	1/4本	1/3本
カット白菜（ざく切り）	100g	150g	200g
カット人参（短冊切り）	40g	60g	80g
きくらげ	3g	3g	3g
油	大 1/2	大 2/3	大 1

プチ肉まん

- ① プチ肉まんは凍ったまま、さっと水にくぐらせて耐熱器にのせ、軽くラップをして電子レンジ加熱。（目安として6コ約3分）

材料	2人用	3人用	4人用
プチ肉まん（冷凍）	6コ	9コ	12コ