

食欲そそるスパイシー焼きうどん



【受賞者のおすすめポイント】

小倉名物焼きうどんに、北九州市内産のたけのこを加え、食感を楽しめるようにしました。

カレー粉を入れることで、スパイシーさと香ばしさの相乗効果を得られます。

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】（4人分）

・乾めん	100 g
・豚肉（スライス）	80 g
・たまねぎ	80 g
・にんじん	40 g
・たけのこ水煮	40 g
・キャベツ	190 g
・サラダ油	小さじ2

〈A〉

・カレー粉	小さじ1弱
・しょうゆ（こいくち）	小さじ1
・中濃ソース	小さじ2
・ソース	大さじ1/2
・塩	少々
・洋こしょう	少々

【作り方】

- ① 乾めんはゆで、水冷し、水気をきる。たまねぎ、にんじんはせん切りにする。たけのこ水煮、キャベツは短冊切りにする。
- ② サラダ油を熱し、豚肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ たまねぎ、にんじん、たけのこを入れ、炒める。
- ④ キャベツを入れ、炒める。
- ⑤ 〈A〉で調味し、めんを入れ、炒める。
- ⑥ 塩、洋こしょうで味をととのえる。