



調理時間 25分

材料 1人分

ゆでうどん	1玉
卵	1個
油	大さじ1/2
鶏肉(ささみ)	1本
キャベツ	50g
しめじ	1/3袋
にんじん	30g
ちくわ	1本
わけぎ	15g
塩	小さじ1/3
こいくちしょうゆ	大さじ1

作り方

- 卵は溶いて油を敷いたフライパンで焼いて、炒り卵を作ります。
- 材料は写真のように切ります。
- 油大さじ1(分量外)を敷いて、具、うどんの順に炒めて調味して1.の炒り卵を加えます。
- 器に盛ります。



アドバイス

◎あれもこれもと材料を足していったら五目ではなくなりました。しっかりとたんぱく質も野菜も摂れる一品になりました。