

焼きうどん



| | | |
|-----------------|----------------|----------------|
| 材 料 (1人分) | ゆでうどん……………1玉 | 高砂の峰……………大さじ4弱 |
| | 豚こま切れ肉……………40g | 醤油……………大さじ1 |
| | ニンジン……………1/8本 | 塩……………小さじ1/2 |
| | 玉ねぎ……………1/4個 | サラダ油……………適宜 |
| | キャベツ……………1/2枚 | |
| | | |

作り方

- ①ゆでうどんは温める程度に湯通しする。
- ②ニンジンと玉ねぎは皮をむいて、食べやすい大きさに切る。キャベツも食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油を熱して豚肉を炒め、玉ねぎ、ニンジンを加えて炒める。
- ④玉ねぎが透明になったらキャベツを加え、キャベツに油がまわったら高砂の峰を入れる。
- ⑤④をひと炒めしたら醤油、塩で味を調え、うどんを加えさらに炒め、調味料が全体に行き渡ったら火を止める。



焼きうどんは高砂の峰を使うとやさしい味に仕上がります。具を変えたりしていろいろ試してみてください。

ナポリタン風スパゲティ



| | | |
|-----------------|------------------|-------------------|
| 材 料 (1人分) | 乾燥スパゲティ……………75g | ホールトマト(缶詰) ……1～2個 |
| | ウイナーソーセージ……………2本 | 塩……………小さじ1/3弱 |
| | 玉ねぎ……………(大)1/8個 | サラダ油……………適宜 |
| | ピーマン……………1個 | |
| | 高砂の峰……………大さじ4強 | |
| | | |

作り方

- ①スパゲティは塩を入れた熱湯で表示時間通りにゆでる。
- ②ウイナーソーセージは5mm厚さに切り、玉ねぎは繊維に沿って薄く切り、ピーマンはヘタと種を取って薄く切る。
- ③フライパンに油を熱し、玉ねぎを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ④③にウイナーソーセージを入れ、ウイナーソーセージに火が通ったら高砂の峰を加える。
- ⑤④にホールトマトを潰して入れ、ソース状になるまで煮詰めたら塩で味を調える。
- ⑥⑤にピーマンを加えて軽く炒め、①のスパゲティを入れて全体をよく絡める。