

- 1 フライパンに油を入れて中火で熱し、牛肉を入れて色が変わるまで炒める。

**ポイント** 長く炒め過ぎず、表面の色が変わる程度にさっと炒めます。



- 2 玉ねぎ、しめじを入れて2分程炒め、白ネギ全てを加えてさっと炒め合わせる。

**ポイント** 全体にしんなりするまで炒め合わせましょう。



- 3 具材全体に火が通れば、うどん2玉をほぐさずにそのまま加える。

**ポイント** 麺を入れたら、すぐにほぐそうとせず、タレをかけてからほぐしていきます。



- 4 麺の上からタレ2袋をまわしかけ、箸でほぐしながら、全体に絡めるように炒め合わせる。

**ポイント** タレが全体になじむよう、汁けがなくなるまで炒め合わせましょう。



### お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

牛こま切肉	100g	白ネギ(白い部分)	40g
玉ねぎ	70g	白ネギ(青い部分)	10g
しめじ	30g	うどん	2玉
		タレ(料理つゆ)	2袋

### ご用意いただく食材

油……………大さじ1

### 今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

#### タレ

しょうゆ	……………	大さじ2・1/2
酒・みりん	……………	各大さじ2
砂糖	……………	大さじ1
和風顆粒だしの素	……………	小さじ1/3

※うどん……1玉180gの「ゆでうどん」を使用しています。

#### 作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 牛肉は食べやすい長さ切る。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、白ネギは5mm幅の斜め切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1～4を参照してください。

#### 一言コメント

お好みで温泉卵を添えてもよいでしょう。