



時短料理研究家
若菜まりえ監修

ーおうちで世界一周ー レンジで作る！ 家族が喜ぶ世界の旨ごはん



ジャージャー麺



材 料（1 人分）

冷凍うどん	1 食分（180g）
豚ひき肉（牛豚あいびき肉）	120g
きゅうり	1/2 本
めんつゆ 2 倍濃縮 -A	大さじ 1.5
醤油 -A	大さじ 1
とんかつソース -A	小さじ 2
砂糖 -A	小さじ 2
片栗粉 -A	大さじ 1/2

使用した容器：満水容量 1500mL の耐熱容器
（品番 MXP-150）

作 り 方

- 1 豚ひき肉に A の調味料を入れ、かき混ぜる。
※めんつゆは 3 倍濃縮のときは大さじ 1 にしてください。
とんかつソースの代わりに中濃ソース、ウスターソース、
お好み焼きソースが使えます。
- 2 冷凍うどんを流水にサッとくぐらせ
耐熱容器に入れ、うどんの上に 1 をのせる。
- 3 ふんわりラップして 600w の電子レンジで
3 分加熱する。
きゅうりはヘタを取り、細長く切る。
- 4 かき混ぜて再度ふんわりラップをかぶせ、
2 分 30 秒加熱しかき混ぜる。
きゅうりを添えてできあがり。