

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

さけとかぼちゃの ほうとう風うどん

調理時間

20分

1人前

565kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



かぼちゃ

+

使ったのはコレ!



マルハニチロ
あけぼのさけ水煮缶

さけとかぼちゃのほうとう風うどん

材料/2人前

マルハニチロ あけぼのさけ水煮缶	1缶(90g)
かぼちゃ.....	1/8個
しいたけ.....	2個
大根.....	4cm
長ねぎ.....	1/2本
だし汁.....	3カップ
みそ・みりん.....	各大さじ2
しょうゆ.....	大さじ1/2
冷凍うどん.....	2玉

作り方

- ①すべての野菜を食べやすい大きさに切っておく。
鍋にだし汁を入れて加熱し、沸騰したらかぼちゃ以外の野菜を入れて中火で柔らかくなるまで煮る。
- ②①の鍋にかぼちゃを加えて少し柔らかくなったら、うどんを凍ったまま入れ、表示通りの時間まで煮る。
- ③「マルハニチロ あけぼのさけ水煮缶」を缶汁ごと入れた後、みそ・みりん・しょうゆを加え味を調えた後、軽く煮立てたら完成。