

簡単にできる朝食レシピ

ぽかぽか♪ほうとう風うどん

材料 (2人分)

- | | | | |
|--------------|------|---------------|-------|
| ・茹でうどん | 2玉 | ・うどんを茹でる水 | 適量 |
| ・水 | 3カップ | ・かぼちゃ(小さいサイズ) | 1/4 |
| ・しめじ | 1/2束 | ・青ネギ | 2本分 |
| ・スライスハム | 8枚 | ・だし入り味噌 | 大さじ2弱 |
| ・七味唐辛子(お好みで) | | ・めんつゆ(お好みで) | |



作り方

- 1 かぼちゃは一口大に切り, しめじは, ほぐす。青ネギは小口切りにする。
- 2 鍋に水を入れ火にかける。
- 3 2にかぼちゃを入れ茹で, やわらかくなったら, きのこと青ネギを入れて一煮立ちさせる。
- 4 別の鍋でうどんを茹でる。
- 5 3の鍋に味噌を溶き入れ, 味見をして整える。お好みでめんつゆを入れても可。
- 4 うどんを器に入れ, そこへスライスハムと2の鍋のスープを具材が上にくるように流し入れれば完成!! お好みで七味唐辛子を入れてもおいしいです。

*半熟卵(固ゆで卵)を入れると栄養的にも更にアップ(へへ)

*朝にしっかり栄養を摂ると, 元気に一日のスタートがきれますよ♪