

熱々トロみ！焼きねぎと鶏肉のトロみ煮込みうどん



寒い日に体を温めよう！フライパンひとつで大満足煮込みうどん

焼いたネギの香ばしさをとろみのあるつゆに風味がうつります。
鶏肉にはふんわりやわらかく仕上げて、消化もよく。
寒い日にぴったりです。

🕒 調理時間 10分

★ 難易度 初心者向け

https://www.youtube.com/watch?v=d0_C2Q4MJq8



材料 (1人前)

長ねぎ	1本 (80g)
鶏もも肉	150g (唐揚げ用)
ゆでうどん	1玉
ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ1
【A】めんつゆ	1/2カップ (2倍希釈のもの)
【A】水	1と1/2カップ

作り方



1 切る

ねぎは斜め切りにすると食べ応えとボリューム感が出ます。

鶏肉は片栗粉をまぶしておきます。

👉 お手伝いにチャレンジ! 高学年向き



2 炒める

フライパンにごま油とねぎを入れて、中火で2分ほど炒めます。



3 煮る

【A】とうどんを入れて一煮立ちしたら、一度火を止めて、鶏肉を入れて中火で3分ほど煮ます。鶏肉を返して、さらに2分ほど煮ます。

👉 お手伝いにチャレンジ! 高学年向き



4 完成

うどんをほぐして、器に盛り付けます。
お好みで一味唐辛子をふるとより体が温まります。



POINT 1 鶏肉に片栗粉をまぶし、お肉をジューシーに！

POINT 2 煮汁全体にとろみをつけて熱々に！