

優秀賞

これがほんとのヤンキーうどん

ネーミング部門
奨励賞

材料 (2人分)

キャベツ	1/4 玉
ニンジン	1/5 本
モヤシ	1/2 袋
チンゲン菜	少々
玉ネギ	少々
ピーマン	1 個
豚バラ肉	1 パック
イカ	1 パイ
うどん	2 玉
かつお節	適量
小えび	少々
揚げ玉	適量
万能ネギ	適量



作り方 (調理時間 15 分)

1. うどんを茹でておく
2. イカを焼き、火が通ったらバラ肉を入れる
3. 野菜を全て入れ、野菜炒めを作る
4. できたらうどんと小えびを入れる
5. 塩、コショウ、しょう油で味付けをする
6. できたらお皿に盛り付ける
7. 仕上げにかつお節、揚げ玉、万能ネギを乗せて完成
8. スープは、市販の卵スープをお湯で溶かす

お料理 PR、工夫した点

- ・旬のイカや、海の風味を出すために小えびやかつお節を使用しました。
さっぱりしたしょう油味です。

食べてもらった家族、友だちの感想

とてもあっさりしていて美味しかったそうです。