

1人前：約490kcal

揚げうどんのトマト館

[材料(2人分)]

ゆでうどん……………1袋
揚げ油……………適量

ミディトマト……………8個
海老……………8尾
卵……………2個

鶏ガラスープ……………200cc
ニンニクのみじん切り……………大1
しょうがのみじん切り……………大1
醤油……………大1
ごま油……………大1×2
片栗粉……………大2
水……………大2
(水溶き片栗粉を作ります)



[作り方]

- ①ミディトマトは4等分に切ります。海老は殻をむいて背開きにします。うどんは180度の油でカリッとなるまで素揚げします。
- ②フライパンにごま油大1をひいて溶き卵を流し入れ、さっとかき混ぜて半熟状で一旦取り出します。
- ③再びごま油大1をひいてニンニク・しょうがを香りが出るまで炒めます。海老を加えて炒め、エビの色が変わったら鶏ガラスープ・醤油・トマトを加えて一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。弱火で2分ほど煮込んで①の揚げうどんにかけたら出来上がり。