

# <キャベツとシーチキンの焼うどん>



## ○材料

キャベツ・小 1/8 個 (100g)  
シーチキンの缶詰・小 1/2 個  
うどん・・・1 玉  
めんつゆ(3倍濃縮)・・・大1  
紅しょうが・・・少々



## ○作り方

フライパンにサラダ油少々を入れ、手でちぎったキャベツを炒め、さっとお湯を通した、茹でうどんを加え、シーチキンの缶詰を汁ごと加え、炒めあわせめんつゆを回し入れ、味をととのえ、仕上げに紅しょうがをのせる。

