めやす
１０分

Let's cook

包丁いらずの簡単レシピ

みなみんと一緒に
＜レンジdeカレーうどん＞
を作ってみようみん！

１人分なら、
レンジが便利！
子どもだけでも
簡単調理♫



（材料　１人分）

- 冷凍うどん　1玉
- ハム　2枚
- 油揚げ　1/2枚
- しめじ　1/4 パック
- ながねぎ　5 ㎝
- カレールウ　1 かけ
- めんつゆ　小さじ2

※商品によって味の濃さが違うので、様子をみてください。

- 和風だし　小さじ 1/2
- みりん　小さじ1

材料を用意する

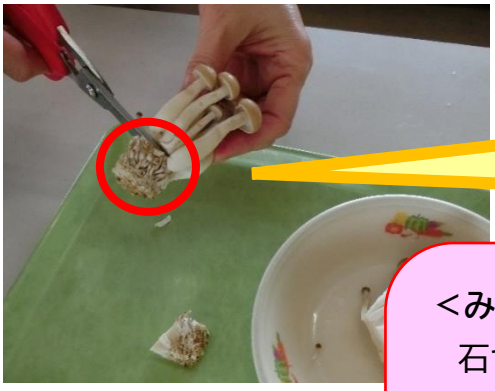


2 電子レンジでてチン

・ねぎ、油揚げ、ハムは、キッチンばさみで切る。

・しめじは、キッチンばさみで石づきをとり、手でほぐす。





石づきは
この部分





＜みなみん一口メモ＞
石づきとは･･･
きのこの軸の先の部分。かたく食感が悪いので取り除きます。
※まいたけやエリンギなど石づきがないきのこもあります。

3 材料を電子レンジでチン

・かなり深めの耐熱容器に、水や調味料、食材を入れる。
最後にうどんをのせて、ラップをふわりとかける。
（※ルウは固形のままで OK!）
電子レンジで 8～10分加熱する。









電子レンジの種類によって、加熱する時間は異なるので様子をみるみん！

4

・よ～く、よ～く混ぜて出来上がり！

まぜる！





ヤケドに気をつけるみん！

5

できあがり！



いただきま～す♥



食べ終わったら、容器にすぐに、お水を入れておくみん。そうすると洗いやすいみん。油っぽいので、容器はきちんと洗うみん♬



みなみん

後片付けも自分でやるみん♬