

# <たらこうどん>



## ○材料

ゆでうどん・・・2玉

たらこ・・・1腹

サラダ油・・・大1

めんつゆ（3倍濃縮）・・・大1

やきのり・・・少々



## ○作り方

フライパンにサラダ油を熱し、うどんをほぐしながら炒め、薄皮をとった、たらこを加えて炒め合わせ、めんつゆを回し入れる。

器に盛り、焼きのりの細切りをちらす。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp)