



おうちでかんたんにつくれる！

こんびっぴ焼きレシピ

ことひら名産のんにくを使ったうどん料理



材料 (3人分)

うどん	3玉
なばな (なつはオクラ)	200g
にんにく	3かけ
マーガリン	20g
おんせんたまご	1コ
ベーコン	40g
サラダあぶら	小さじ1
しお	小さじ1/2
コショウ	すこし
だしのもと	小さじ1
しょうゆ (できればだししょうゆ)	大さじ1
ガーリック侍	すこし

作り方

- 1 なばなをゆでて、切る。
ふっとうしたお湯に、あらったなばなを入れて、さっとゆでる。
水にさらして3センチくらいに切って、水けをしっかりとしぼる。
- 2 にんにくをみじん切りにする。
- 3 ベーコンを3センチくらいに切って、バラバラにしておく。
- 4 うどんを切って、ざるに入れて水でほぐし、水をきる。
うどんは長いと、いためにくく、たべにくいので短めに切る。
水はしっかりときっておく。
- 5 フライパンにサラダあぶらを入れてあたためる。
 - (1) ベーコンをこんがりいためる。
 - (2) にんにくを入れて、いためる。
 - (3) なばなを入れて、いためる。
 - (4) マーガリンを入れてとかし、
うどんを入れて、つよ火で水けをとばす。
 - (5) だしのもと、しお、コショウをかけていためる。
 - (6) しょうゆをかけて、さらにいためる。
- 6 おさらにもりつけて、まん中におんせんたまごをのせ、
ガーリック侍をかけて、はい、できあがり♥