

材料(2人前)	材料	用量
	皿うどん	1パック(2人前)
	水	180cc
	油	適量
	豚バラスライス[3cm程度の小間切れにする]	100g
	シーフードミックス	100g
	ちゃんぽんの具(かまぼこ等)	1パック
	キャベツ[3cm程度の角切り]	150g(小1/4個)
	さやえんどう(いんげんでも可)[へたを取る]	30g
	もやし[ひげを取る]	100g
	にんじん[縦にスライスして3cm程度に切る]	小1/2本
	玉ねぎ(ねぎの白い部分でも可)[半月切]	中1/2個
	きくらげ(あれば)[一口大]	1枚(水で戻す)
	チョーコー金蝶ソース(無ければウスターソース)	適量

## 作り方

- (1) 皿うどんについているあんかけスープの素を水で溶く。
- (2) 揚げ麺を軽くほぐしてさらに盛る。
- (3) フライパンに油を引き、熱する。
- (4) 豚肉・ちゃんぽんの具・キャベツ・にんじん玉ねぎを強火で炒める。  
(あればきくらげも)
- (5) さやいんげんともやし、シーフードミックスを(3)に入れ一緒に炒める。  
溶かしていたあんかけスープを(5)に加え、中火にし、軽く混ぜながらとろみがつくまで煮込みます。  
※あんかけスープはよくかき混ぜながら加えて下さい。
- (6) 軽くほぐしてあった揚げ麺の上に出来上がったあんをかける。
- (7) 出来上がった皿うどんにラップをかけ、電子レンジで約 分～約 分かける
- (8) 油を薄く引き、熱したフライパンで電子レンジにかけた皿うどんを炒める。
- (9) 最後に鍋はだから金蝶ウスターソースをかけ、よく混ぜ合わせて、火を止める。
- (10) 皿に盛ってできあがり。

## 注意

1. 今回は「味のマルタイ」の「皿うどん」を使って説明していますが、他のメーカーの場合、あんかけスープを溶かす水の量や多少作り方が異なる場合がありますので「皿うどん」の説明書をよく読んで下さい。
2. 揚げ麺をほぐす時、くずし過ぎて麺が小さくなりすぎないように気をつけて下さい。
3. 麺の歯ごたえを楽しみたい時は電子レンジにかける時間は短くして下さい。  
(※管理人の好みは硬めなので電子レンジにかける時は短めにします)
4. 「金蝶ソース」が無い場合はウスターソースでもかまいませんが、生まれも育ちも長崎人の私からするとウスターソースより酸味の強い「金蝶ソース」の方がなお美味しいようです。
5. 今回は電子レンジを使って簡単に作る「昨日の皿うどん」をご紹介しましたが、時間のある方は前の日に作っておいて、冷蔵庫で保管し、翌日(8)～(10)の手順で仕上げると長崎人がいつも食べている本当の「昨日の皿うどん」になります。  
こちらも一度お試し下さい。