

米粉のモチット焼きうどん



材 料 (2～3人分)

米粉入り麺(1袋), お好みの具材(ベーコン, 人参, 玉葱, ピーマン, キノコ, など),
粉末だし(5g), 醤油(適量), ソース(適量), 油(適量), 塩(少々), コショウ(少々)

作り方

熱湯が入った鍋で米粉入り麺を7分ゆでる。

麺が茹で上がったら, ザルにあけて冷水でしめる。

水をよく切り, ザルのまま冷蔵庫に半日位入れる(水分が飛び, 炒めた時に麺がくっ付き難くなる)。

～半日後～

お好みの具材を一口大に切る。

熱したフライパンに油を敷き, 具材を炒める(ピーマンなど火が通り易いものは後からいれると良い)。

具材に火が入ったら, 塩, コショウ, 粉末だしを入れる。

火の通り易い具材を投入する。

麺を軽く水にさらし, 炒める(茹でてあるので, 軽くあえる感じで)。

ソース, 醤油をお好みの量入れて, 絡める(玉葱ドレッシングがあれば, 少し入れるとコクが出る)。

皿に取り分けたら, 出来上がり。

ワンポイントメモ

「米粉入り麺」の代わりに「細うどん」, 「干しひらめん」もおススメ。

具材に魚介類を使っても良いと思います(この場合, 塩ダレと相性が良いかも)。