



パパ料理研究家 滝村雅晴さん
「お父さんが作る簡単おいしい一品」

●納豆カルボナーラうどん

【材 料】(1人分)

● 冷凍うどん	: 1玉	● バター	: 20g
● たまねぎ	: 1/2 個(60g)	● 粉チーズ	: 大さじ3
● ハム	: 50g	● 牛乳	: 50ml
● 卵	: 1個	● 塩	: 少々
● 納豆	: 1パック	● 粗びきこしょう(黒)	: 少々
		● ペPPERソース	: お好みで

【つくり方】

① 冷凍うどんは、水洗いしながら半解凍する。

子手伝いポイント お子さんに手伝ってもらう間に、ほかの具材の準備を！

② たまねぎは半分に切って繊維に直角に薄切り、ハムは約1センチ角に切ってボウルに入れ、上に①のうどんをのせる。

ポイント たまねぎはボウルの一番下、うどんは一番上にすると、
電子レンジにかけたときにまんべんなく温まりやすい。

③ 納豆は生卵を加えてよく混ぜておく。

子手伝いポイント 卵を割る

ポイント 納豆が苦手な人は、卵だけでも良い。

④ ②のボウルにシリコン製のふた、またはラップをして、電子レンジ(600w)に3分30秒かける。

⑤ ④にバターを加え溶かしながら混ぜる。

粉チーズ、人肌程度に温めた牛乳<※電子レンジ(600w)で約20秒>、③を加えて、よく混ぜる。塩・粗びきこしょうで味を調えたら、できあがり。

子手伝いポイント 具を混ぜる

ポイント お好みでペPPERソースを加えたら、大人テイストに。