



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
コシヨー	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3
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、コシヨーをかけていためる。  
(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♡