

☆山階玲央の朝ごはん☆【俺は、うどん】

<用意するもの>

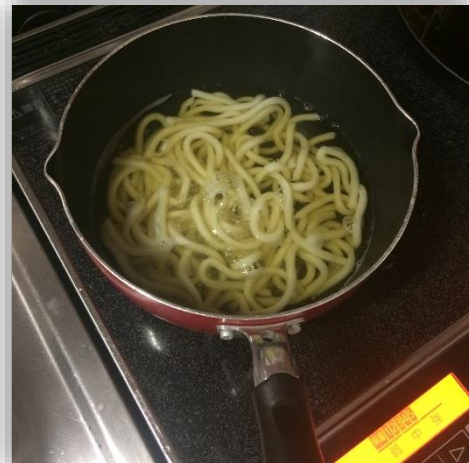
- ・水 … 適量
- ・うどん（冷凍 or 生） … 1玉
- ・うどんスープ（粉末） … 1袋
- ・卵 … 1個
- ・ほうれん草（冷凍 or 生） … 適量

※冷凍物や粉末やと、素早くできます。
※「そば」でもおいしいです。



<作り方>

① 適量の水を沸騰させ、麺とうどんスープを入れて炊きます。



② 麺を器へ。卵とほうれん草を炊きます。※溶き卵を流し込んだ「かきたまご」も良かったです。



③ 盛り付けて、食べます。



◎おわりに◎

このメニューは、元気な朝だけやなく、寒い朝、体調の悪い朝、大会の日の朝、学校や仕事に行きたない朝でも優しく体を温めて起こしてくれる「簡単・おいしい・優しいうどん」です。

僕が体調を崩したときや食欲のないときに、愛媛県今治市に住む両親がよく作ってくれた思い出のメニューです。皆さんも興味があれば作ってみてくださいね。失敗なしです！ 合掌