

『懐かしの昭和の味！焼きうどん』

笠原将弘



【材料】 1 人分

うどん 1、ニンニク・鷹の爪 1、豚バラ 100、長ねぎ 1/4、椎茸 1、
玉ねぎ 1/4、にんじん 30g、キャベツ 2、ピーマン 1、かつお節天かす適量
紅しょうが少、サラダ油 少々、塩胡椒少々
タレ 醤油、酒大 1、砂糖 小 1、オイス・鶏ガラ・ウスター小 1

【準備】

長ねぎは斜め、椎茸薄切り軸はさく、ピーマン横細切り、にんじん 3cm 細切り
キャベツは 1cm 幅、豚肉は 2cm 幅ほぐし塩コショウ、うどん水でほぐす

【調理】

1. サラダ油、ニンニクで 5 分炒めペペロンチーノして豚肉を炒め取り出す
2. サラダ油大 1 と玉ねぎと人参に塩でよく炒める、キャベツ・ピーマンを足して炒め塩コショウして取り出す。
3. サラダ油少々にうどんを強火でさっと炒め弱火にしてうどんにタレを絡めたら蓋をして 1 分蒸らす。
4. 豚肉・野菜を戻し強火でさっと炒め合わせ器に盛り、
かつお節をふり紅しょうがを添えて完成♪



【材料】 1 人分

うどん 1、豚バラ 40、玉ねぎ 1/4、にんじん 1/6、キャベツ 1 枚、
塩こしょう少、サラダ油大弱、かつお節 1/4

☆調味料 醤油・酒大 1、顆粒だし小 1/2

【準備】

豚肉は 3cm 塩こしょうする、玉ねぎ 5mm 幅、にんじん短冊、キャベツ一口

【調理】

1. うどんを茹でる。
2. フライパンにサラダ油、豚肉を入れて変色まで炒める。
3. 玉ねぎ、にんじん、キャベツを加え 2 分ほど炒め、うどんを加えて全体を混ぜ炒める。
4. 調味料を加え汁気がなくなるまで炒める。
5. 器に盛り、かつお節をのせて完成♪

『野菜たっぷりの煮込みうどん』

デリッシュキッチン



【材料】 1人分

うどん 1玉、豚バラ 50g、にんじん 1/8、しめじ 1/4、玉ねぎ 1/8、
キャベツ 1枚、ごま油 小 1

☆調味料

水 300、醤油・酒 大弱、塩・こしょう 少、にんにく・しょうが・顆粒だし 少

【準備】

にんじん 短冊切り、しめじ ほぐす、玉ねぎ 薄切り、キャベツ 一口、豚肉 4cm

【調理】

1. フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉を入れ変色まで炒め、にんじん、しめじ、玉ねぎを加えて油がまわるまで炒める。
2. 調味料を加え、煮立ったらふたをして弱火で2分煮る。うどん、キャベツを加えて強めの中火でうどんがほぐれるまで煮る。

『もやしの卵あんかけ』

デリッシュキッチン



【材料】 1人分

卵 1 個 もやし半袋 長ネギ 10cm ごま油半× 2

☆あん 水 100cc 鶏ガラ小 1 しょうゆ・酒大半 砂糖小 1/2 胡椒少々
片栗粉大 1 ごま油大半

【準備】

溶き卵を作る

【調理】

1. 鍋にあんを入れ弱火でとろみが出るまで混ぜて煮る。
2. フライパンにごま油・もやし・長ネギを入れてさっと炒め取り出す。
3. フライパンにごま油を入れて熱し、卵液を入れてほぐしながら半熟に炒める。
4. 器にもやし・卵をのせ、あんをかけて完成♪

『豚肉もやし卵とじうどん』

私流



【材料】

もやし半分 豚肉100g 卵1個 長ネギ・黒胡椒適量
麺つゆ小1 酒大1 だし汁300cc 麺つゆ大1 顆粒だし小1
醤油・酒・みりん各少々 片栗粉大1

【準備】

お湯、溶き卵、豚肉は小さ目

【調理】

1. 鍋に豚肉・麺つゆ・酒で煮る、色変したらザルへ。
2. フライパンでもやしを軽く空煎り、お湯を加えすぐにザルへ。
3. 鍋にだし汁・麺つゆ・醤油・みりん・長ネギ・豚肉・もやし・片栗粉を入れる。
4. 加熱しとろみが付いたら溶き卵でとじる、混ぜ過ぎ注意！
5. うどんを茹で、水で締め、お湯を掛けて丼に移しあんを掛けて完成♪

『簡単！美味しいもやし丼』

けんますクッキング



【材料】

もやし半 豚肉 100g サラダ油大1 お湯 150cc ごま油・胡椒少々
麺つゆ 50cc 砂糖大1 片栗粉大1

【準備】

豚肉を小さめカット、麺つゆ・砂糖・片栗粉を合わせる

【調理】

1. フライパンにサラダ油と豚肉で炒め色変でもやしを追加
2. もやしをさっと炒め、お湯を入れて軽く煮る
3. 合わせ調味料を加えとろみが出たら、ごま油・胡椒加え完成♪

『笠原家の焼き飯』

笠原将弘



【材料】

ご飯 200g、卵 1 個、豚バラ 100g、ちくわ 1 本、長ねぎ 1/3 本、サラダ油大 1

A) 塩小・コショウ 少々、ハイミー 1

B) 醤油 小 1、みりん小 1、ハイミー 1

【準備】

ご飯はレンチン、ちくわと豚肉は細かく、溶き卵を作る

【調理】

1. フライパンを油を引かずに熱して豚肉に塩・コショウをして中火で炒める。火が通ったら取り出しておく。
2. 同じフライパンにサラダ油入れ中火にかけて温めて、溶き卵を入れる。半熟のうちに温めたご飯を加えてしっかり炒め合わせる。
3. 豚肉、ちくわ、長ねぎを加え炒め合わせ A を加えて味付けする。
4. 仕上げに B を鍋肌に入れさっと炒め合わせ器に盛って完成♪

■おまけスープ

【材料】 長ねぎ青い部分 適量、わかめ 30g

水 200cc、醤油小 1、酢・ごま油・ハイミー・コショウ少々

ひと煮立ちで完成♪



【材料】

ご飯 200g 卵 1 個 長ネギ・蟹適量 生姜・塩コショウ・サラダ油少々

【準備】

溶き卵、しょうがは微塵切り

【調理】

1. 材料を全部ボールに入れてよく混ぜる。
2. フライパンで材料を炒めて火が通れば完成♪
バターやレタスを入れてもいい

『豚肉もやし卵とじ丼』

道場六三郎



【材料】

もやし 1／3p 豚肉100g 卵1個

蕎麦汁 150cc 醤油・みりん各少々 長ネギ・黒胡椒適量

【準備】

お湯、溶き卵、豚肉は小さ目

【調理】

1. 鍋に豚肉を蕎麦汁 50cc で煮て色変したらザルへ。
2. フライパンでもやしを軽く空煎りしお湯を加えすぐにザルへ。
3. 鍋に蕎麦汁 100cc と醤油・みりん少々、豚肉・もやしを入れ沸いたら溶き卵で卵とじにして完成♪

※焼きそばはフライパンにサラダ油と麺を入れて焼き目をつけ皿に移す。

『にら玉あんかけうどん』

笠原知子



【材料】 1人分

うどん 1 卵 1 白菜 1枚 玉ねぎ 1/4 にら 1/2 もやし 1/4
水 300cc 鶏がら小 2 醤油小 1/2 ごま油大 1/2
豚肉 50g 生姜少々 片栗粉大 1 日本酒大 1 黒胡椒・塩適量

【準備】

玉ねぎは薄切り、ニラ、白菜は 4cm、生姜はおろし、豚肉は細切り。

【調理】

1. フライパンにごま油、豚肉と生姜を入れて炒める。
2. 日本酒ともやしを加えてさっと炒め、にらを入れひと混ぜし火を止め、塩で味を調える。
3. 鍋に水を入れて火にかけ、鶏がらと玉ねぎ白菜を入れて煮る。
4. 白菜が柔らかくなったら醤油を入れ、片栗粉を加えとろみで、溶き卵を回し入れ、塩で味を調える。
5. 茹でたうどんを器に入れ、卵のスープをかけひと混ぜ、もやしをのせ、黒胡椒をかけて完成♪

『とろみ玉子とじうどん』

ヒガシマル



【材料】 1人分

うどん 1玉 スープ 1袋 水 350ml 卵 1個 長ねぎ・しょうが適量
片栗粉・水大 1

【準備】

長ネギは斜め切りしょうがはすりおろす

【調理】

1. 鍋に水を入れて煮立てたら、うどんスープを入れ、よく混ぜ
水溶き片栗粉でとろみをつける。
2. 再び沸騰したら、溶き卵をまわし入れ、卵が固まりかけたら
火を止める。
3. 器にゆであうどんと汁を入れ、青ねぎとしょうがをのせて完成♪

『かけうどん』

ちよいち



【材料】 1 人分

うどん 1 玉 長ねぎ 1/3 本 だしパック 1 包 醤油小 1 みりん小 1 水 300cc

【調理】

1. 鍋に水とだしパックを入れて火にかけます。
2. 沸騰したら火を弱め、5 分程よく煮出してみりんと醤油を加えます。
だしパックが浮いてきたら何度かお玉の背で押して沈めます。
3. うどんを温め器に入れます。
4. ③に②のだし汁を注ぎ入れ、小口切りにした長ねぎをのせます。
5. お好みで七味唐辛子などを加えてください。

『五目あんかけうどん』

デリッシュキッチン



【材料】 1 人分

うどん 1 玉 豚こま 50g 白菜 100g にんじん 30g 塩こしょう少々 ごま油大 1/2
スープ 水 300cc 酒大 1 しょうゆ大 1/2 鶏ガラ小 2/3 片栗粉・水大 1

【調理】

1. 白菜は食べやすい大きさに切る。にんじんは縦 3 等分に切り、切り口を下にして薄切りにする。
2. フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて塩こしょうをふる。肉の色が変わるまで炒め、白菜、にんじんを加えて白菜がしんなりとするまで炒める。
3. スープを加えて煮立たせ、ふたをして弱火で 4 分煮る。
4. うどんを表示時間通りに茹でる。
5. 3 の鍋に水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける(スープ)。
6. 器にうどんを盛り、スープをかける。

『肉もやしカレーうどん』 House



【材料】 1人分

うどん 1袋 カレー14g 豚肉 70g 玉ねぎ 1/4 にら 1/4 束
もやし 1/2 袋 酒大1 めんつゆ 20ml 水 300ml

【調理】

1. 肉は一口大に、玉ねぎは薄切り、にらは4cmの長さに切る。
2. 鍋に酒、めんつゆ、水、玉ねぎを入れて中火にかけ、沸騰直前に豚肉をほぐして加え、沸騰したらあくを取り、豚肉に火が通るまで煮る。
3. いったん火を止め、カレーを少しずつ振り入れて、溶けるまで混ぜる。
4. うどんを茹でてしっかり湯切りしてカレーに加え、(1)のにら、もやし足して、再び弱火で時々かき混ぜながら約5分煮込む。

『とろーり♡かきたまあんかけうどん』 デリッシュキッチン



【材料】 1人分

うどん 1玉 卵 1個 細ねぎ適量

☆汁 みりん大1 塩小 1/2 しょうゆ小 1 和風顆粒だし小 1/2

おろししょうが小 1/3 水 300cc 水溶き片栗粉・水大 1

【調理】

1. うどんを指定通り茹で水で洗う。
2. ボウルに卵を入れてときほぐす。
3. 鍋に☆を入れて中火にかけ、煮立ったらうどんを入れてほぐし、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみが付いたら溶き卵を少しずつ回し入れ、半熟になったら火を止める。
4. うどんを器に盛り、あんかけをかけて細ねぎをちらす。

『みそが染みる！みそ煮込みうどん』 デリッシュキッチン



【材料】 1人分

うどん 1玉 鶏もも 100g 卵 1個 油揚げ 1/2枚 かまぼこ 2枚
しいたけ 1本 長ねぎ 5cm
☆だし汁 和風顆粒だし小 1/2 水 400cc 赤みそ大 1と 1/2
しょうゆ小 1 みりん小 2

【調理】

1. しいたけは軸を切り落とし、半分に切る。ねぎは斜め薄切りにする。
油揚げは半分に切って向きを変え、細切りにする。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
2. うどんは時間通りに茹でる。
3. 鍋に和風顆粒だし、水を入れて中火で熱し、鶏肉を加えて煮立ったらアクを取る。
4. 赤みそを溶き入れ、しょうゆ、みりん、しいたけ、油揚げを加え、
しいたけがしんなりするまで煮る。うどんを加え、弱火で2分程煮込む。
5. 卵を加え、卵がお好みのかたさになるまで煮て火を止める。
かまぼこ、ねぎをのせて完成♡

『こってり濃厚！めんつゆごま油うどん』デリッシュキッチン



【材料】 1人分

うどん 1玉 卵 1個分 細ねぎ 1本 刻みのり適量

☆調味料 めんつゆ大1 水大半 ごま油大半

【調理】

1. 細ねぎは根元を切り落とし、5mm幅に刻む。
2. うどんを時間通りに茹で水で洗って水気を切る。
3. ボウルに☆を入れて混ぜ、2のうどんを加えてあえる。
4. 器に3のうどんを盛り、中央に卵黄を盛る。細ねぎ、刻みのりをちらす。

※温玉は沸かしたお湯に10分以上入れておく

※白ごまを降ってもよい

『レトルトカレーで簡単 カレーうどん』

クラシル



【材料】 1人分

うどん 1玉 お湯適量 長ねぎ 10cm レトルトカレー200g

A 水 200ml めんつゆ 30ml 水溶き片栗粉大さじ2 小ねぎ適量

【調理】

1. 鍋でうどんをパッケージの表記通りに茹で水を切る。
2. 長ねぎは斜め薄切り。
3. 鍋にレトルトカレー、(A)を入れて中火にかけます。
4. 沸騰したら2と水溶き片栗粉を入れて弱火で1分程加熱し、火から下ろします。
5. 器に1を盛り付けます。4をかけて小ねぎを振って完成です。

☆とろっとろのカレーうどん☆

野永喜三夫



【材料 1 人前】

うどん 1 玉 豚バラ肉 100g 長ねぎ半分

合わせ調味料

カレールー中辛・2 種類 30g めんつゆ（3 倍濃縮）80ml 水 400ml

片栗粉大 1

【準備】

長ねぎは根元を切り落とし、白い部分と青い部分に切り分ける。

白い部分は縦 4 等分に切って 5cm 幅に切る。青い部分も縦 4 等分に切り、5cm 幅に切る。豚バラ肉は 5cm 幅に切る。

【作り方】

1. うどんを茹でる。
2. フライパンに合わせ調味料の材料を入れて混ぜ合わせる。
3. 長ネギ白と豚肉を入れて中火にかけ、混ぜながらカレールーを溶かす。
4. ひと煮立ちして豚バラ肉に火が通り、とろみが付いたら長ネギ青を入れて中火で混ぜ合わせる。
5. 長ねぎの青い部分が鮮やかな緑色になったら火から下ろす。
6. 器にうどん、6 を盛り付けて完成です。

☆知らないと損！カレーうどん☆ドラゴンキッチン



【材料 1 人前】

うどん 1 たま 豚バラ肉 100g 白葱 50g 葱半分 揚げ 1 枚 カレー粉 10g
片栗粉 大 1
出汁 水 300g めんつゆ 100g ほんだし 10g

【準備】

長ネギは短冊と斜め切り、揚げは棒状、豚肉は一口大、玉葱はくし切り

【作り方】

1. 短冊の長ネギを炒めて焦がし避けておく
2. 中火でフライパンに大 1 の油を入れ肉を炒める。
7 割くらい火が入れば玉葱を加え 2 分炒める。
3. 弱火にしてカレー粉を加え弱火で香りが出るまで炒める
4. 香りが出たら出汁を加えて火を強め、揚げを加え一度沸かす
5. 沸いたら長ネギを加え火を弱めて、水溶き片栗粉を分けながら入れる
6. 水溶き片栗粉を全部入れ、強火で沸くまでしっかり火を通す
7. 茹でたうどんに盛り付けて長ネギを乗せ完成♪

☆懐かしの味！カレーうどん☆ 【笠原流】



【材料 1 人前】

うどん 1 玉、豚バラ 100 g、玉ねぎ 1/4 個、絹さや 3 枚、バター 5 g、
カレー粉 大 1、水溶き片栗粉 大 1、塩 少々

ダシ 400cc、醤油、みりん 各大 1、砂糖小 1、コショウ 少々、
ケチャップ 大 1

【準備】

玉ねぎは薄切り、絹さやは筋を取る、豚肉は 3cm に切る。

【作り方】

1. フライパンにバター、豚肉、玉ねぎを入れ塩(少々)をふって中火で炒める。
2. 火が通って玉ねぎがしんなりしたらカレー粉を加えて香りが立つまで炒める。
3. ダシを加え、一煮立ちしたらアクをとり水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. うどんを茹でて、絹さやも一緒にさっと茹でる。水気を切り器に入れカレーを注ぎ、絹さやをのせる。

簡単おいしい♪味噌煮込みうどん♡ 殿堂入り！！



【材料 1 人前】

うどん 1 鶏むね 100g 長ネギ 20cm 卵 1 きのこと・白菜・キャベツ
豆腐・さつま揚げ・厚揚げ・竹輪・かまぼこ・ピーマン・ナスなど

汁 昆布水 300 ml 醤油・麺つゆ・酒・みりん・味噌・砂糖 各大 1
和風出汁・創味・鰹節小 1 にんにく 1 片 油少々

【準備】

お肉や野菜は食べやすいサイズに切る、にんにくはおろす
うどんを時間通りに茹で水で洗い占める

【作り方】

1. 鍋に油をひき鶏むねと長ネギを炒め一度取り出す
2. 鍋に汁とにんにくを入れて沸騰させ具材を入れて煮込む
3. 具材が煮えたらうどんとお肉も入れて煮込んで出来上がり♪

からだがあったまる♪

しょうが卵あんかけうどん DELISH KITCHEN



【材料 1 人前】

うどん 1 玉 溶き卵 1 個 ねぎ 1/3 本 しょうが小 1 長ねぎ適量

☆汁

水 300cc 和風だし小 1/2 みりん・酒・しょうゆ・片栗粉・水 各大 1

【作り方】

1. ねぎは斜め薄切りにする。
2. 鍋に☆を入れて中火で熱し、煮立ったらねぎを加えて煮立たせる。
3. 水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。溶き卵をまわし入れ、卵が固まってきたらさっと混ぜ、火をとめる(つゆ)。
4. 別の鍋に湯をわかし、うどんを入れて袋の表示時間通りゆで、水気を切って器に盛る。つゆをかけ、細ねぎをちらし、おろししょうがをのせて完成♪