

包丁いらず♪レンジでつくる!



豚しゃぶ風うどん

《材料》 1人分

冷凍うどん 1袋(約200g)

豚ロース肉 70g

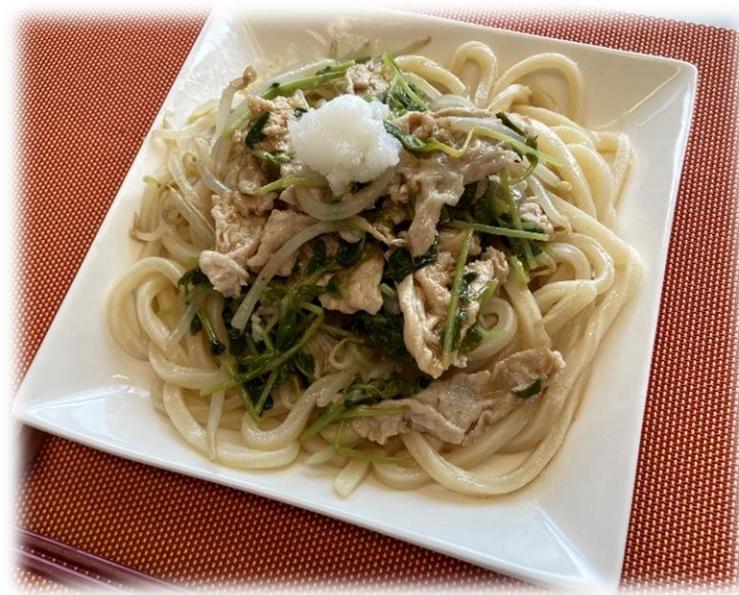
豆苗 50g

もやし 50g

大根おろし
(チューブ) 20g

ゴマダレ 大さじ1

めんつゆ
(ストレート) 大さじ $\frac{1}{2}$



栄養ポイント



- ❖ 栄養バランス…主食・主菜・副菜をそろえることで
必要な栄養を摂れ、夏バテ予防に役立ちます。
- ❖ ビタミンB1… 疲労回復に欠かせない栄養素です。
豚肉、豆苗に含まれています。
- ❖ 減塩…市販のゴマダレとストレートのめんつゆを混ぜ、
かけだれにすることで、塩分控えめに仕上がります。

1人あたり460kcal たんぱく質25.3g 食塩相当量1.8g

《作り方》

動画はこちらから→



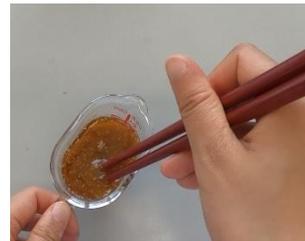
①具材の準備

- (1) 豆苗をはさみで切り、耐熱容器に入れる。
- (2) 豆苗の上に豚肉を広げ、もやしをのせる。
- (3) 600Wの電子レンジで4分加熱する。



②うどんの準備

冷凍うどんを規定時間通りレンジで加熱し、ざるに上げて水で冷やす。



③たれの準備

ゴマダレとめんつゆを混ぜる。

④盛り付け

うどん、具材、たれ、大根おろし(チューブ)を盛りつけて出来上がり。

今回使用したゴマダレ



❁ ちゃちゃっとヘルシーごはんは、手に麻痺などの障害がある方、複雑な段取りが苦手な方など、どなたでも「ちゃちゃっと」作れるように調理方法を工夫しています。

また、エネルギー・塩分などに配慮した管理栄養士考案レシピです。

