

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

下準備無し! 簡単10分鍋



材料

1人分

- 鍋用カット野菜…… 1袋(220g) (洗い不要タイプが便利)
- 薄切り豚肉 …… 100g
- 鍋の素 …… 小分けタイプ1袋 (薄めて使うもの)
- 冷凍うどん …… 1玉

写真・栄養成分は
こちらから



作り方 (🕒 10分)

- ①鍋の素と水(袋に記載されている量)を鍋に入れて熱し、沸騰したら豚肉を入れる。
- ②肉に火が通ったら、カット野菜を入れてふたをして煮込む。
- ③野菜がしんなりしたら完成。

冷凍うどんを好きなタイミングで入れましょう。

★包丁を使わない、野菜くずも出ないので簡単です。

↓①鍋に水と鍋の素を入れます。



↓②肉を入れて、色が変わるまで煮ます。
(アクが出るときは取り除きます)



↓③カット野菜をドサッと入れます。



必要な 調理器具



↑⑤冷凍うどんを入れて煮たら完成。
(締めとして後から入れてもいいです)



↑④フタをして火が通るまで煮込みます。



栄養成分 (1人分) ※鍋の素を除く

エネルギー 555kcal
たんぱく質 28.4g
脂 質 18.7g

炭水化物 69.7g
食塩相当量 0.7g