

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

水煮野菜を使って時短!

豚汁うどん

材料

1 人分

- ・冷凍うどん 1玉
- ・豚こま切れ肉 50g 程度
- ・下茹で済み豚汁・けんちん汁用野菜 1/3袋(90g程度)
- ・水 1.5カップ(300cc)
- ・顆粒だし 小さじ1/2
- ・味噌 小さじ2
- ・きざみ小ねぎ 5g



作り方 (🕒 10分)

栄養成分・写真はコチラ→

- ①水煮野菜は水気をきり、さっと水洗いする。
- ②鍋に水を入れて沸騰させ、豚肉・水煮野菜・顆粒だしを加え、5分ほど煮込む。
- ③②に冷凍うどんを入れ、1分～1分半煮る。
- ④火を止め、③に味噌を溶きいれる。
- ⑤器に盛りつけて、最後に小ねぎを散らす。



豚肉を煮込んでアクが出た場合は、除いてください。

市販品を使って簡単に調理！



必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 346 kcal
たんぱく質 16.8 g
脂 質 6.1 g

炭水化物 52.7 g
食塩相当量 2.8 g