

## 冷しゃぶうどん



エネルギー
687kcal
たんぱく質
17.8g
カリウム
451mg
リン
220mg
食塩相当量
2.1g

### ポイント

- ・ うどんだけでなく、肉や野菜を一緒にとってバランスよく食べましょう。
- ・ たんぱく質を増やしたい方は卵 1/2 個分、ゆで卵や錦糸卵で添えてもよいです。
- ・ お好みでラー油やごま油、七味唐辛子をふっても美味しいです。

### 材料(1人分)

げんたうどん…80g  
 (茹で上がり 200g)  
 [ 豚肩ロース(冷しゃぶ用)…70g  
 酒…適量  
 きゅうり…20g  
 もやし…50g  
 トマト…30g  
 オクラ…10g  
 [ ごまドレッシング…10g  
 マヨネーズ…8g (小2)  
 だしわりつゆの素…18g (大1)

- 1、 おくらは少量の塩で塩もみして表面のうぶ毛を取り、水でよく洗い流した後、切らずにお湯から茹でて、薄く輪切りにする。
- 2、 豚肉は酒をふって臭みを取り、沸騰したお湯で茹で、氷水で締める。
- 3、 もやしは茹でこぼし、きゅうりは千切りにして水にさらす。
- 4、 トマトは薄切りにする。
- 5、 鍋にお湯を沸かし、うどんを茹でる。その間に調味料を合わせてたれを作っておく。
- 6、 麺が茹で上がったら冷水ですすぎ、水気をよく切って器に盛る。
- 7、 6に野菜と肉を盛り付け、たれをかけていただく。