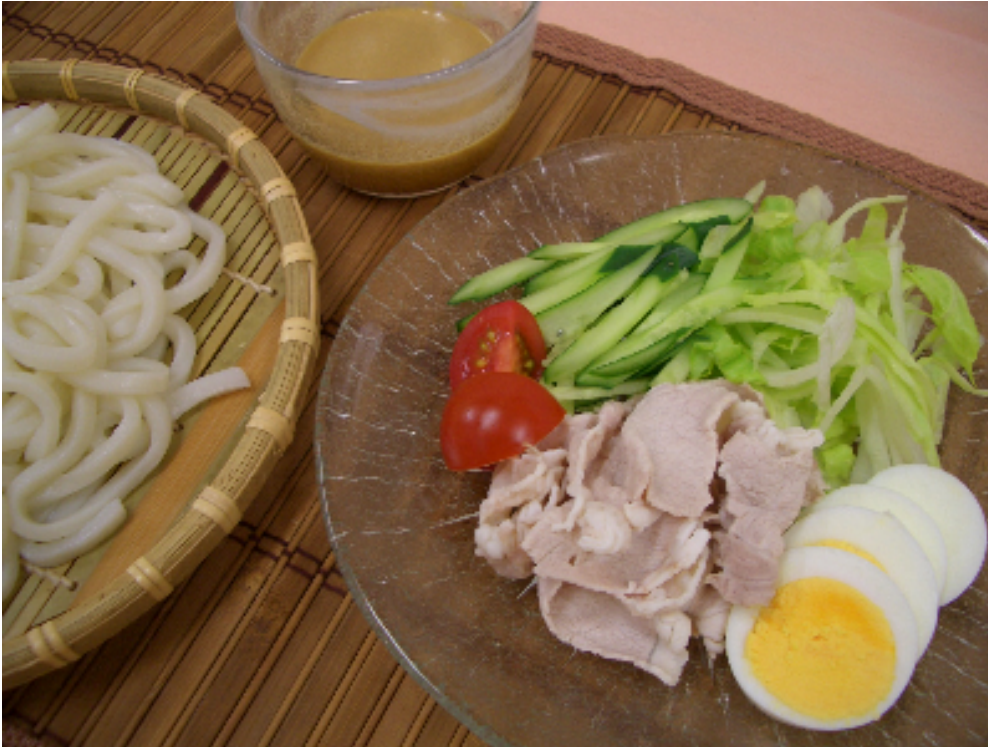


# 冷やしうどん



エネルギー

517kcal

たんぱく質

21.9g

カリウム

381mg

リン

234mg

食塩相当量

1.7g

## ポイント

- ・ 白玉うどんを使うことにより、生うどんや干しうどんに比べて、塩分・カリウム・リンを抑えることができます。
- ・ うどんをゆでた後、しっかりと氷水で冷やすことにより、歯ごたえが出て、つるっとした食感を楽しめます。
- ・ ねりごまと調味料を合わせた所に、少しずつだしで伸ばしていくと均一なつけつゆが出来上がります。

## 材料(1人分)

白玉うどん・・・200g  
豚肉（ロース）・・・50g  
卵・・・25g（Mサイズ 1 / 2個）  
レタス・・・20g  
きゅうり・・・20g  
ミニトマト・・・10g  
〔だし・・・35g（大2+小1）  
ねりごま・・・10g（小1弱）  
しょうゆ・・・9g（大1 / 2）  
みりん・・・9g（大1 / 2）  
酢・・・5g（小1）〕

- 1、 卵を水から入れ、沸騰後 10 分程度茹でて殻をむき、輪切りにする。
- 2、 レタスは細切りにして水にさらし、きゅうりは縦切りにして水にさらす。プチトマトはへたを取って半分に切る。
- 3、 豚肉は食べよい大きさに切り、鍋に湯を沸かし茹でた後、冷水にとってざるに上げる。
- 4、 鍋に湯を沸かし、うどんを茹でて氷水でしめ、ざるに上げる。
- 5、 ねりごま、調味料にだしを混ぜてつけつゆを作る。
- 6、 うどん、豚肉、ゆで卵、野菜類をそれぞれ器に盛りつける。