

肉味噌サラダうどん



エネルギー
444kcal
たんぱく質
21.3g
カリウム
442mg
リン
209mg
食塩相当量
1.6g

ポイント

- ◎ 今回は、**減塩味噌**を使用しました。普通の味噌の約半分の塩分なので、普通の味噌を使用する場合は半分で！！ただし、赤味噌はかなり塩分が多く含まれている為、1/3量としましょう。
- ◎ 食べる際は、肉味噌と麺をしっかりと混ぜ合わせて食べましょう。

材料 (1人分)

茹でうどん…200g

合びき肉…70g

油 …2g (小さじ1/2)

減塩味噌…18g (大さじ1)

砂糖 …1.5g (小さじ1/2)

酒 …7.5g (大さじ1/2)

もやし …30g

レタス …30g

きゅうり…15g

みょうが…3g

酢・ラー油 …お好みで

- 1、 うどんは沸騰したお湯で一分ほど茹でて冷水でしめる
- 2、 胡瓜、レタスは太めの千切り、みょうがは千切りにして水さらし、もやしは茹でこぼししておく
- 3、 フライパンに油をひいてひき肉を炒め、合わせ調味料で味を調える
- 4、 冷やしたうどんの上に、野菜を盛り付け、温かい肉味噌をかけ、みょうがを載せる
- 5、 お好みで、食べる際に酢・ラー油をかける