

～冷やし豚しゃぶうどんのレシピ～

材料	切り方など	1人分(g)
うどん	ゆでる	130
油	炒める	0.5
しょうが		0.6
豚こま肉		50
酒		2
砂糖		1.5
しょうゆ		3
みりん		0.8
にんじん	ゆでる	7
きゅうり		10
もやし		25
しょうゆ	合わせる (うどんのタレ)	9
しょうが		0.5
砂糖		4.8
白ねりごま		7
白いりごま		2
酒		0.8
水		35
かつお節		0.4



暑い夏にぴったりのメニューで
児童にも大人気でした！
一品で野菜、肉、麺が摂取でき
栄養ばっちりです！



【作り方】

1. だしをとる。
2. だしとしょうゆ～酒を混ぜ合わせて加熱して、たれを作る。その後、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
3. 野菜を茹でて、冷やす。
4. 油をしいてしょうがを炒める。その後、豚こま肉、酒、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて炒める。
5. うどんを茹でて水でしめる。
6. 5のうどんと、3の野菜、4の肉を合わせて、2のタレをかける。

※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量、調味料などご家庭で適宜調節してください。