

部門 若い世代《20代》のための主食・主菜・副菜の揃った朝食1食分のレシピ

献立名 豚しゃぶサラダうどん

材料(1人分)

- ・うどん…1玉
- ・豚肩ロース薄切り…120g
- ・レタス…2枚
- ・きゅうり…1/3本
- ・ミニトマト…3個
- ・かいわれ大根…10g
- ・めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ2
- ・マヨネーズ…小さじ2

作り方

- ①うどんを茹でて水で洗い、冷ます。
- ②豚肉を白っぽくなるまで茹でる。
- ③レタスは食べやすいサイズにちぎる。
きゅうりを輪切りに切り、ミニトマトは半分に切る。
- ④うどん→レタス→豚肉→きゅうり、ミニトマト、
かいわれ大根の順に盛りつけてめんつゆと
マヨネーズをかけたら完成。

アピールポイント

うどんは主食、豚肉は主菜、
野菜類は副菜として
一皿でバランスの良い食事を
とることができます。

写真(出来上がりカラーで)



<1人分の栄養価>

エネルギー 989 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 3.5 g