

豚しゃぶサラダうどん ～げんた冷凍めん うどん風を使ったレシピ～

レシピ提供：東京家政学院大学 教授 金澤良枝先生



■材料(1人分)

赤パプリカ	25g	大根	30g
黄パプリカ	25g	げんた冷凍めんうどん風	200g(1食)
オクラ	10g	げんたつゆ	10g
豚ロース薄切り肉	45g	すだち果汁	10g

■作り方

- ① パプリカはさいの目切りにする。オクラはさっとゆでて輪切りにする。豚ロース肉はゆでて食べやすい大きさに切る。
- ② 大根はすりおろす。
- ③ 沸騰させたお湯にげんた冷凍めん うどん風を入れ、さいばしでほぐしながら1分半茹で、流水で洗い、よく水気を切っておく。
- ④ 器に③を盛り付け、その上から①をのせ、②を添える。
- ⑤ ④にげんたつゆとすだち果汁をかける。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
447	10.3	11.4	76.0
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
390	372	137	1.0

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



げんた冷凍めん うどん風



げんたつゆ