

5/20

水曜日

● 鶏肉と野菜の炒めもの

温玉とろ〜り!
豚しゃぶとおろしの
冷やし塩レモンうどん

調理時間
(2人分)

約 30 分

●エネルギー 480kcal ●蛋白質 31.7g ●脂質 16.7g ●炭水化物 54.1g ●食塩相当量 3.2g

※ご飯の栄養量は含まれておりません

●ゆでうどん…小麦使用 ●温泉卵…卵使用

豚しゃぶとおろしの冷やし塩レモンうどん

- ① **A**、塩レモンソースを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 水菜…ざく切り
大根…おろす→軽く水気をきる
ミニトマト…半分に切る
- ③ 豚肉…食べやすく切る→酒を加えた熱湯でゆでて冷ます
- ④ うどんは熱湯でさっとゆで、流水で洗って冷まし、水気をきって盛る。②、③、温泉卵をのせ、①をかける。

材料	2人用	3人用	4人用
ゆでうどん	2玉	3玉	4玉
豚モモ薄切り肉 しゃぶしゃぶ用	120g	180g	240g
酒	適量	適量	適量
水菜 (冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
ミニトマト (冷蔵)	2コ	3コ	4コ
大根 (冷蔵)	100g	150g	200g
温泉卵	2コ	3コ	4コ
塩レモンソース	2袋	3袋	4袋
A 水	200ml	300ml	400ml
↳ しょうゆ	少々	少々	少々

鶏肉と野菜の炒めもの

- ① 青菜…ざく切り
- ② フライパンにごま油を熱して鶏肉、白菜、人参を炒める。火が通ったら、青菜を加えてさっと炒め合わせ、**B**で調味する。

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏コマ	50g	70g	100g
カット白菜 (ざく切り)	150g	220g	300g
青菜 (冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
カット人参 (細切り)	30g	40g	60g
ごま油	大1/2	大2/3	大1
↳ 酒	大2/3	大1	大1 1/3
B しょうゆ	大2/3	大1	大1 1/3
↳ 塩、しょうゆ	少々	少々	少々