

豚しゃぶと薬味の冷やしうどん



材料(2人分)

・ゆでうどん	120g	・青じそ	5g
・豚もも肉	120g	・みょうが	5g
・大根	10cm	・胡麻ドレッシング	
・トマト	1個		大さじ2
・水菜	20g	・ポン酢	小さじ2

	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
一人分	314.75	1.17

- ①大根はすりおろす。水菜は4cmほどに切る。トマト、黄パプリカは薄切りにする。
- ②青じそ、みょうがは千切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、豚もも肉を茹でて、氷水にとる。
- ④うどんは表示通り茹でて、流水で冷やす。
- ⑤お皿にうどんを盛り、お好みに野菜を盛り付ける。
- ⑥ポン酢、胡麻ドレッシングをかけて、ごま油をお好みでかける。