

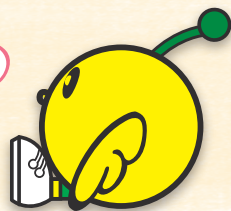
野菜たっぷり焼きうどん



1人分の材料

ゆでうどん……………1袋	玉ねぎ……………40g
豚バラ肉……………40g	紅しょうが……………10g
白菜キムチ……………40g	酒……………15g (大さじ1)
水煮山菜……………50g	しょうゆ 3g (小さじ1/2)
もやし……………40g	

キムチの
辛みで
食欲倍増!!



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal) ……	418Kcal
たんぱく質 (g) ……	14.5g
脂質 (g) ……	15.4g
炭水化物 (g) ……	50.2g
食塩相当量 (g) ……	2.4g

- ①豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、水煮山菜はザルで水気を切っておく。
- ②玉ねぎは厚めに切り、もやしは洗っておく。
- ③熱したフライパンに豚バラ肉、紅しょうが、酒を入れ中火でじっくり焼く。
- ④肉の脂が出てきたら玉ねぎ、水煮山菜、キムチを入れ軽く炒め、うどん、もやしを入れて蓋をし、少し蒸らしてから混ぜる。
- ⑤仕上げにしょうゆで味付けをする。