

主食

焼きうどん

○ 材料(2人分)

うどん(ゆで)	300g
豚こま肉	70g
小松菜	50g
長ねぎ	40g
にんじん	30g
しいたけ	2枚
油揚げ	1枚
かつおぶし	1袋(5g)
ごま油	大さじ1
A 酒	大さじ1/2
I しょうゆ	小さじ2



○ 作り方

- ① 小松菜は5cmの長さに切る。しいたけは薄切りにする。
長ねぎは5cm長さの斜め切り、にんじんは5cm長さの細切りにする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、小松菜を1分ほど茹でる。
- ④ 油揚げはザルに入れて熱湯をかけ、5cm長さの短冊切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒める。
さっと炒めたら、②を入れて豚肉の色が変わるまで炒める。
- ⑥ ④、長ねぎ、しいたけを加えてさっと炒め、
ほぐしながらうどんを加えてさらに炒める。
③とAを加え、全体に味をなじませる。
- ⑦ 皿に盛り付け、かつおぶしをかける。

エネルギー

308kcal

たんぱく質

16.2g

食塩相当量

1.4g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん