



夏野菜🍅と大和ポーク🐷の冷しゃぶうどん



栄養価(1人分)

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
冷しゃぶうどん	598	29.3	27.7	2.5
梅だれ	64	0.6	0.1	1.5

材料(1人分)

うどん	200g (1袋)	ごまだれ	
大和ポーク	100g	濃口醤油	12g
きゅうり	25g (1/4本)	酒	2g
トマト	40g (1/8個)	砂糖	4g
大葉	1g (1/2枚)	練りゴマ	4g
ミョウガ	3g (1/6個)	すりごま	10g
ネギ	3g	かつおだし	90g
		梅だれ	
		濃口醤油	6g
		酢	24g
		砂糖	10g
		練り梅	7.5g
		かつおだし	20g

作り方

- ① かつおだしを取り、冷ます。ゴマダレの調味料と合わせる。
- ② 野菜を洗い、きゅうりと大葉、みょうがを千切りにする。トマトをくし切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に多めの水を沸騰させ、大和ポークをゆでる。
- ④ うどんを沸騰した湯でゆでる。
ゆで上がったうどんをざるに取り、水で洗い、氷水でしめる。
- ⑤ うどんを器に入れ、材料盛り付ける。
- ⑥ たれをかけて完成。

