

温豚しゃぶうどん

	材料(2人分)				
	ゆでうどん	2 玉			
豚ロース薄切り	100g				
キャベツ	1/8 個				
にんじん	20g				
水菜	1/4 束				
めんつゆ (ストレート)	20ml				
しょうが	1 片分				
すりごま	適量				
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
	272kcal	16.1g	4.7g	2.9g	



作り方

1. 豚肉、野菜はさっと茹でておく。
2. めんつゆにすりおろしたしょうが、すりごまを混ぜてつゆを作る。
3. 温めたうどんの上に豚肉、野菜をのせ、つゆをかける。



コメント

- ・ しょうがは身体を温める代表的な食材で、風邪予防にも役立ちます。