

トマトたっぷり冷麺



《材料：2人分》

トマト……………小2個
大葉……………8枚
A
湯……………50ml
中華スープの素・小さじ1/3
砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ2
酢……………大さじ1
みりん……………大さじ1
ごま油……………小さじ1/2

きゅうり……………1本
焼き豚……………100g
ゆで卵……………1個
中華生めん……………2玉

《作り方》

- ① トマトだれを作る。①ボウルにAを合わせる。②トマトは湯むきし、5mm角に切る。③しそは縦半分に切り、千切りにする。④Aに、②③を混ぜる。
- ② きゅうりと焼き豚は、5cm長さのせん切りにする。ゆで卵は縦に4等分する。
- ③ 中華麺はたっぷりの湯でゆでる。ゆであがったら冷水にとり手でもみ洗いを。ザルにとって水気をきる。
- ④ 皿に麺を盛り付け、①のトマトだれを半分かける。
- ⑤ きゅうりと焼き豚を盛り付け、残りのトマトだれをかける。ゆで卵を添える。

【1人あたり 360円 エネルギー 677kcal 塩分 3.4g】

トマトとしそダレがどんな麺にもマッチ！食べ応え満点
お野菜にハムが入って1皿でしっかりお食事成立

おろし豚しゃぶうどん



《材料：2人分》

豚ロース(しゃぶしゃぶ)・150g
大根……………200g
かいわれ大根……………1/2パック
みょうが……………2個
オクラ……………4本
冷凍うどん……………2玉
めんつゆ(2倍濃縮)……………50ml
冷水……………100ml

《作り方》

- ① 貝割れは根元を切り落とし、洗ってざるにあけておく。
- ② みょうがは縦半分に切って薄切りにする。
- ③ オクラは塩少々(分量外)をまぶして、熱湯でさっとゆでる。小口切りする。
- ④ 豚肉を1枚ずつ広げて入れ、色が変わったら取り出す。長さを半分に切る。
- ⑤ 大根は皮をむいてすりおろし、ざるに上げて軽く水けをきる。
- ⑥ うどんは表示通りにゆでるか、電子レンジ加熱し、水で洗って水気をきる。
- ⑦ 器にうどんを盛り、かいわれ大根を乗せ、大根おろし、豚肉、みょうが、オクラを彩りよくのせる。
- ⑧ 麺つゆを冷水で混ぜたものをかける。

【1人あたり 346円 エネルギー 450kcal 塩分 2.4g】

豚肉パワーで夏バテしらず
食欲がなくてもぺろりといけちゃうおいしさ