

鍋のシメ料理をメインに♪ すき焼き風うどん

材料 1人分

- 豚ばら肉薄切り 約3枚分(60g) ⇒ 4等分に切る
- 白菜 約1/4切りの葉2枚分(100g) ⇒ 3cm幅に切る
- 春菊 2株(40g) ⇒ 3cm幅に切る
- 玉ねぎ 1/4個(70g) ⇒ 1cm幅に切る
- えのき 1/4株(40g) ⇒ 半分に切る
- しいたけ 1枚(20g) ⇒ 1/4のいちよう切り
- ゆでうどん 1玉
- 卵(食べる時につける) 1個

ミニフライパンで
ちょうど1人分!

- ★醤油 大さじ2
 - ★砂糖 大さじ1と1/2
 - ★酒 大さじ2
 - ★和風顆粒だし 小さじ1/2
 - ★水 100ml
- ★合わせ調味料



作り方

- ① 豚肉・野菜を切る。うどんはレンジ500wで1分半ほど加熱する
- ② 小フライパンに野菜・豚肉・うどんを入れ、★の合わせ調味料を回し入れ、蓋をして中火で10分煮込む。途中でうどんを混ぜ、麺全体に味が染み込むように煮込む

★お好みで卵につけて食べると、よりすき焼きの味わいになります♪

【栄養価】

栄養満点のうどんなので、スタミナがたりますよ!

汁を残した場合

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1人分	607	20.6	25.3	129	8.8	5

年末年始で**体重増加**していませんか?対策方法

- ① 毎朝お手洗い後に体重計測をし、体重の変化を記録して意識する
- ② ごはんの量は女性100g・男性150gを基本とし、麺類は量に注意する
- ③ おかずは、低脂肪・高たんぱく・野菜をたっぷり食べることを意識する
- ④ 特に夕食では油を使う調理を控えめにする
- ⑤ 嗜好品を控え、無糖の炭酸水やヨーグルト・果物などで間食をコントロールする

