



わが家の一品にいかがですか？

のっけうどん

【 材料（2人分） 】

| | | | | | | |
|--------------|-----|--------------|---------|---------|------|------|
| ◎ ゆでうどん | ・・・ | 400 g | ◎ 合いびき肉 | ・・・ | 40 g | |
| ◎ オクラ | ・・・ | 130 g (2パック) | A | 砂糖 | ・・・ | 4 g |
| ◎ トマト | ・・・ | 180 g (中2個) | | みそ | ・・・ | 12 g |
| ◎ 温泉卵 | ・・・ | 2個 | | 酒 | ・・・ | 少々 |
| ◎ めんつゆ（3倍濃縮） | ・・・ | 小さじ4 | | おろししょうが | ・・・ | 少々 |



【 作り方 】

- (1) オクラを塩（分量外）でよくもんで水洗いし、熱湯で1分ほどゆでてから冷やし、小口切りにする。トマトを切る。
- (2) 合いびき肉を弱火でじっくり脂を出しながら炒め、余分な脂を拭き取ってからAを混ぜ合わせた調味料をからめる。
- (3) 器に冷やしたうどんと具材を盛り、めんつゆをかける。きざみのりやおろししょうが、一味唐辛子を添えてもよい。



うどん単品では不足しやすい野菜と一緒にとれる料理です。うどんを雑穀ごはんに変更すると、食物繊維がさらにふえます。

トマトをサイコロ状に切ると、オクラや肉みそとよくなじみます。納豆やきゅうりの細切り、きのこのソテーや電子レンジで蒸したなすなど、載せる食材でいろいろなアレンジができます。

<一人分の栄養価>

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 糖質(g) | 食物繊維(g) | 食塩相当量(g) |
|-------------|----------|-------|-------|---------|----------|
| 453 | 21.5 | 14.1 | 52.5 | 6.1 | 2.6 |

