

豚肉と野菜のしゃぶしゃぶうどん

【材料 1人分】

茹うどん（ラーメンやソーメンでも）
1玉（180g）
豚肉しゃぶしゃぶ用 60g
刻み油揚げ（油揚げをカットしたもの）
20g
もやし 1/2袋
にんじん 20g
にら 1/4束
ポン酢 大さじ1
※野菜は、なす、キャベツなどあるものでよい。
※上に白ごま、大葉や海苔、温泉卵をあしらっても。

【オススメコメント】

豚肉×ニラは、最強の疲労回復コンビ！

材料を茹でるだけでできるので簡単！すぐできる！！



【作り方】

- ① にんじんは、皮むき器で、5・6cmの長さとうす切りする（図）。
ニラは3cm長さに切っておく。大きめのボールにポン酢を入れておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩（分量外）を一つまみ入れる
豚肉、野菜、小揚げの順に茹でる。それぞれざるにあげて水気を切り、①のボールに入れて味をなじませる。
- ③ 同じ湯でうどんを茹でる。茹で汁も後で使用します。
※茹で汁は、野菜の栄養や旨味が溶け出ています。スープなどに利用しましょう。
- ④ 器にうどんを盛りつけ、②をのせ（汁ごと）、③の茹で汁大さじ2をかけてできあがり。
全体を混ぜ合わせていただきます。
お好みでポン酢をたして味を調節してください。

💰 1人分のおおよその値段 200円
★一人暮らしの10代・20代におすすめ

