



# 管理栄養士オリジナルレシピ



と 杏林堂管理栄養士 が一緒に考えました！



## 豚ねぎ塩ぶっかけうどん

エネルギー  
**520**  
kcal

たんぱく質  
**13.7**  
g

### 材料 ( 2 人分)

|                  |        |
|------------------|--------|
| 「流水麺」うどん         | 2人前    |
| 豚バラ肉             | 100g   |
| ごま油              | 大さじ1   |
| 小ねぎ (小口切り)       | 20g    |
| 鶏ガラスープの素<br>(顆粒) | 大さじ1/2 |
| しょうゆ             | 小さじ1/2 |
| 塩                | 小さじ1/4 |
| 白だし (6倍希釈)       | 60ml   |
| 水                | 360ml  |

### 作り方

目安 ⌚ 10 分

- 1.「流水麺」うどんを水でほぐし、水気を切っておく。
2. 熱したフライパンにごま油をひき、豚バラ肉を入れて炒める。火が通ったら小ねぎ、鶏ガラスープの素、しょうゆ、塩を入れ混ぜ合わせる。
3. どんぶりに白だし、水を入れ1のうどんを入れたら、2の豚肉をのせて完成。

### おすすめ

「流水麺」国産小麦粉使用  
うどん 2人前



さっと水でほぐすだけで食べられる、ゆでる必要のない2人前のうどんです。国産小麦粉を使用し、もちっとした食感とつるつとしたのどごしが楽しめます！

管理栄養士考案

おいしい  
健康レシピ



公開中

QRコードまたは杏林堂公式サイトからアクセス！

