

レシピLv.2 具だくさん!旨辛うどん

～ぱぱっとご飯を作りたいときの、つよ～い味方～



この料理の
ポイント!

ほとんど電子レンジでできて、
具沢山だから満腹感もありつつ色んな栄養素を摂れる

材料

冷凍うどん	200g
博多えのき	1個(50g)
さつまいも	35g
もやし	30g
小松菜	80g
豚ひき肉	60g
水	40ml
酒	大さじ1(15g)
濃口しょうゆ	小さじ1/2(3g)
コチュジャン	小さじ1(6g)
おろしにんにく	2g
砂糖	小さじ1(3g)
白菜キムチ	30g
ゆで卵	1個(50g)

栄養価計算

エネルギー	511kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	15.5g
炭水化物	60.7g
食塩相当量	2.7g

作り方

- 1 えのきは半分の長さに、さつまいもは5mmの薄切りにし、もやしと小松菜と一緒にラップをして電子レンジで加熱する。(600W3分)
- 2 耐熱皿に豚ひき肉、水、酒、しょうゆ、コチュジャン、にんにく、砂糖を入れて混ぜ、電子レンジで加熱する。(600W3分)
- 3 耐熱皿に冷凍うどんをのせ、電子レンジで加熱する。
(加熱時間は商品に記載の加熱時間)
- 4 うどんに②をかけ、①とキムチ、ゆで卵をのせる。