

らく育
ミール



スタミナ焼きうどん

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前
・延打うどん	2袋(400g)	4袋(800g)
・ニラ野菜炒め用ミックス	1/2袋(115g)	1袋(230g)
・豚バラ薄切り肉	1パック(100g)	1パック(180g)
・にんにく味噌たれ	1袋(50g)	2袋(100g)

【家庭で用意】

・おろし生姜	小さじ1	小さじ2
・塩・こしょう	適量	適量
・ごま油	小さじ1	小さじ2

(栄養成分1人前(337g)あたり)(全体を2人分として計算)

Ⓛ 459kcal 蛋 16.1g 脂 20.6g 炭 53.8g 塩 2.1g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
延打うどん	●							
にんにく味噌たれ	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

にんにく味噌たれの量は好みで調節してください。

【下ごしらえ】

豚バラ薄切り肉に塩・こしょうを振り、おろし生姜をすり込んでおきます。延打うどんは流水で軽く洗い、水気を切っておきます。

- ① フライパンを熱し、豚バラ薄切り肉を入れて火が通るまで炒めます。
- ② ①にニラ野菜炒め用ミックスを入れてサッと炒めたら、延打うどんを加えて炒めます。
- ③ にんにく味噌たれ、ごま油を加えて全体にしっかり絡めたらできあがり。