



# 豚しゃぶのさっぱりうどん

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



## 材 料

- ・延打うどん
- ・豚こま切れ肉
- ・リーフレタス
- ・トマト
- ・ごまだれ

2人前

2袋(400g)  
1パック(100g)  
1袋(80g)  
1玉  
1袋(50g)

3~4人前

4袋(800g)  
1パック(180g)  
2袋(160g)  
2玉  
2袋(100g)

## 作り方

レンジ 500W トースター 800W

### 【コメント】

ごまだれの量はお好みで調節してください。

### 【下ごしらえ】

お湯を沸かしておきます。

- 1 沸騰したお湯に延打うどんを入れて約2分茹でたら水で冷やします。豚こま切れ肉もサツと茹で、色が変わったならザルにあげます。
- 2 トマトはくし切り、リーフレタスは食べやすい大きさにちぎります。
- 3 茹でた延打うどんをお皿に盛り付け、リーフレタス、豚こま切れ肉、トマトをのせ、ごまだれをかけたらできあがり。

(栄養成分1人前(402g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 473kcal 蛋 15.8g 脂 21.8g 炭 55.6g 塩 1.2g

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	●							
ごまだれ	●	●			●			

※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、レンジ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してください。