

野菜たっぷりジャージャーうどん

【材料】 2人分

・うどん(冷凍)	2玉(400g)	・ごま油	小さじ1
・豚ひき肉	130g	★水	50ml
・玉ねぎ	1/2個(100g)	★甜麺醤	大さじ2/3
・たけのこ(水煮)	50g	★酒	小さじ1
・きゅうり	1/2本(50g)	★濃口しょうゆ	大さじ1/2
・根深ねぎ	20g	★ラー油	小さじ1
・トマト	1/4個(50g)	◎片栗粉	大さじ1
・にんにく	1/2かけ	◎水	大さじ1
・しょうが	1/2かけ	・いりごま(白)	適量



栄養価 1人分	
エネルギー	: 487kcal
たんぱく質	: 19.8g
脂質	: 17.5g
炭水化物	: 59.1g
食塩	: 1.8g

日本食品標準成分表 2015年版(七訂)

【作り方】

下準備

- ・うどんは表示通りの方法で解凍しておく。
- ・玉ねぎとたけのこは粗みじん切り、きゅうりとねぎは千切り、トマトはくし形切りにする。
- ・にんにくとしょうがはすりおろす。

1. フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて、香りが出るまで弱火で炒める。
2. 豚ひき肉を加えて中火～強火で炒め、色が変わったら玉ねぎ、たけのこを加えて炒める。
3. 玉ねぎに火が通ったら混ぜ合わせた★を加えて、3分煮る。
4. 火を止め、◎の水溶き片栗粉を加えて、とろみがつくまで再度火にかけ全体を混ぜ合わせる。
5. うどんを器に盛り、きゅうりとねぎをのせ4をかけて、トマトを添える。ごまをちらして完成。

ポイント

- ・豚肉に豊富なビタミンB1は夏バテ予防に役立ち、玉ねぎに含まれるアリシンはその働きを助けます。
- ・豚肉と野菜を用いることで、一品料理で不足しやすいたんぱく質や食物繊維も補給できます。

焼きさばと玉ねぎのさっぱりレモン和え

【材料】 2人分

・さばの塩焼き(既製品)	1パック	★レモン果汁	小さじ1
・玉ねぎ	1/5個	★しょうが(すりおろし)	小さじ1
・かいわれ大根	お好み		

【作り方】

1. 玉ねぎはスライスし、耐熱容器に入れてラップをする。
2. さばの塩焼きと1をそれぞれ電子レンジに入れる。さばの塩焼きの加熱時間通りに加熱する。
3. ボウルに2のさばをほぐしながら入れ、2の玉ねぎと★を加えて和える。
4. 器に盛り付け、お好みで半分の長さに切ったかいわれ大根をのせて完成。



栄養価 1人分

エネルギー	: 146kcal
たんぱく質	: 8.8g
脂質	: 11.5g
炭水化物	: 2.2g
食塩	: 0.7g

日本食品標準成分表 2015年版(七訂)

ポイント

- ・さばに豊富なビタミンB1と玉ねぎに含まれるアリシンで疲労回復を手助けします。