

# ピリ辛ごまだれのレンジ蒸ししゃぶうどん

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 140g

## 材料（1人分）

- ・ 冷凍うどん 1玉
- ・ めんつゆ（2倍濃縮） 小さじ1
- ・ 野菜炒め用カット野菜 140g
- ・ めんつゆ（2倍濃縮） 小さじ1
- ・ 豚肉（切り落とし・しゃぶしゃぶ用・小間など） 50g
- ・ 胡麻ドレッシング 大さじ1
- ・ ラー油 お好みで

エネルギー 510kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.5g  
炭水化物 74.9g 食塩相当量 2.0g

### 🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。  
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

副菜

②

主菜

汁物

—

副菜

デザート・ドリンク

①

冷奴

フルーツヨーグルト

★ピリ辛ごまだれの  
蒸ししゃぶうどん  
（野菜レシピ）

## 作り方

- ① 冷凍うどんをレンジで温める  
（メーカー指示時間で温めてください）
- ② ①にめんつゆをからめておく
- ③ お皿に野菜炒め用カット野菜をしき、豚肉をのせてラップを  
してレンジで600wで3分～3分半程度加熱する
- ④ ③をざるにあけて水気をきり、めんつゆで和える  
（熱いので注意 トングなどを使用してください）
- ⑤ 盛り付け用の皿に②の冷凍うどんを盛り、野菜、豚肉をのせ、  
ごまドレッシング、お好みでラー油をかける

メニュー提供： 公益社団法人 集団給食協会  
フジ産業株式会社