

夏バテ予防に！ 肉や野菜も一緒に摂れる

## まぜうどん



### 栄養価 (1人分)

エネルギー	482kcal
水分	288g
たんぱく質	18g
カリウム	438mg
リン	179mg
食塩	2.4g

### 材料 (2人分)

#### 肉そぼろ


豚ひき肉	100 g
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ウスターソース	小さじ2
ケチャップ	大さじ1
こしょう	少量
にんにくチューブ	2cm程度
しょうがチューブ	4cm程度

#### トッピング

レタス	2枚 (60g)
ミニトマト	2個
キュウリ	1/2 本 (50g)
卵	1個
ごまドレッシング (マヨネーズでも)	1人前 大さじ1程度
ゆでうどん	400g

### 作り方

肉そぼろはレンジで簡単に！

- ①キュウリ、レタスを千切り、ミニトマトは4等分に切る。
- ②キュウリ、レタスを水にさらしておく。
- ③卵を茹でて、半分に切っておく。 
- ④肉そぼろの材料を全て耐熱容器に入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ600Wで2分半加熱する。  
※生の部分があれば加熱時間を追加してください。  
(1分半加熱→取り出し一度かき混ぜる→もう1分加熱)
- ⑤盛り付けて、野菜にドレッシングをかけて完成！

※生肉に触れた箸やスプーンを洗わずに、食べる時に使用するのはやめましょう。食中毒のリスクになります。

### ★ポイント★

- たんぱく質と野菜も1品で摂ることが出来ます。
- 汁なしにすることで、水分を抑えました。
- ケチャップやドレッシングなど塩分の少ない調味料や、にんにく、しょうがを使用して塩分量を抑えています。
- 麺自体に塩分・水分量が多いので、麺類の頻度には気を付けましょう。