

レタス



水分が多く、βカロテン、ビタミンC、鉄、カリウム、食物繊維を含んでいます。生で食べられるため、栄養分を損なわずに摂取できます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



冷しゃぶサラダうどん

調理時間
20分

1人分
555kcal

冷しゃぶサラダうどん

調理時間

20分

1人分

555kcal

【材料/2人前】

うどん(冷凍).....	2玉
豚肉しゃぶしゃぶ用.....	120g
レタス.....	4枚
きゅうり.....	1/2本
トマト.....	1/2個
ミツカン 金のごまだれ®焙煎荒挽き.....	100ml

【作り方】

- ①豚肉しゃぶしゃぶ用を一口大に切り、熱湯でゆでて、自然に冷ます。
- ②レタス、きゅうりはせん切りに、トマトは1cm角に切る。
- ③うどんを表示通りにゆで、氷水でしめる。
- ④器の一番下にレタスを敷き、その上にうどんをのせ、豚肉、きゅうり、トマトを盛り付ける。
- ⑤上から「ミツカン 金のごまだれ®焙煎荒挽き」をかける。

※「ミツカン 金のごまだれ®焙煎荒挽き」はお好みで量を調整してください。