



令和3年広報さつて4月号掲載

◆野菜1 / 2日分焼きうどん ◆

今月は野菜たっぷりメニューです。自宅にある野菜や材料でパッと簡単に作れる焼うどんは、お家ごはんにおすすめです。1食で1日に必要な野菜350gの約半分(190g)をとることができます。

〔材料〕

2人分

キャベツ 3枚(150g)

玉ねぎ 1/2個(100g)

ピーマン 2個(80g)

にんじん 1/3本(50g)

ツナ缶 1缶

サラダ油 大さじ1

冷凍うどん 2袋

塩・こしょう 少々

めんつゆ 大さじ1

かつお節・紅しょうが お好みで

〔作り方〕

- ① 冷凍うどんを熱湯でゆで、ザルにあげておく。
- ② キャベツは一口大のざく切りにする。玉ねぎ、ピーマン、にんじんはせん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツの順に加えてしんなりするまで炒める。塩・こしょうで下味をつけ、ツナ缶を汁ごと加える。
- ④ ①とめんつゆを入れて混ぜ合わせ、軽く炒めたらできあがり。

(1人前 467Kcal)



作成:幸手市健康増進課