



豚汁うどん



材料(うどん2玉分)

茹でうどん	2玉
豚もも小間肉	100g
大根	60g(3cm程度)
ごぼう	40g(1/4本)
にんじん	25g(1/8本)
長ねぎ	40g(1/3本)
だし汁	400ml
みそ	大さじ2

つくり方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。ごぼうは切った後、水に浸してあくを抜いておく。
- ② だし汁と大根、ごぼう、にんじんを鍋に入れて火にかける。(根菜類は、最初から火にかける。)
- ③ ②の鍋が沸騰したら、豚もも肉を入れ、あくが出てきたらあくを取る。長ねぎを入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 茹でうどんを入れて、みそで味をととのえる。

♥栄養士よりワンポイント♥

- ・野菜は、冷蔵庫にあるお好みの野菜を入れてください。
- ・こんにゃくやいも類、油揚げ、豆腐等、お好みで入れてください。
- ・豚汁の残りをアレンジしても良いです。
- ・うどんを入れるため、汁の味付けは少し濃いめになっています。

