

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



水菜と豚しゃぶの サラダうどん

考案者 茶蔵



材料(2人分)

- 水菜 80g
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 100g
- ゆでうどん 200g
- サニーレタス 1枚
- 玉ねぎ 少々(スライス)
- めんつゆ(ストレート) 20cc
- 香味ドレッシング 35cc

作り方

- ① めんつゆと香味ドレッシングを混ぜておく。
- ② うどんと豚肉を茹で、冷水で冷やし、水を切る。
- ③ 器にうどんを盛り、お好みの長さに切った水菜、サニーレタス、玉ねぎをのせ、豚肉ものをせる。
- ④ ①をかけたら出来上がり。

POINT

簡単ヘルシーなレシピです。ドレッシングもノンオイルにすれば、さらにヘルシーになります。うどんをそばに代えても美味しいです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>