


うどの豚肉巻き



材料 【2人分】

豚肉	6枚	
うどん	1/2本	
アスパラ	6本	
すりごま	少々	
サラダ油	小さじ1	
A	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酢	小さじ1

 <1人分の栄養価>
エネルギー 301 kcal

 塩分 1.4 g

1人分の野菜量 120 g

作り方

- 1) うどとアスパラを食べやすい大きさに切り、サッと茹でる。
- 2) Aの調味料は合わせておく。
- 3) 豚肉を広げ、うどとアスパラをきつめに巻き、転がしながらこんがり焼く。
- 4) Aの調味料を加えて煮つめ、最後にすりごまをからめる。

Cooking Point

- 味がしっかりしているので、お弁当のおかずにおすすめです。
- なばなやたけのこなど、具材を変えてもおいしいです。
- 大人向けアレンジとしてAの調味料で味付けをせずに、マヨネーズ大さじ2、マスタード大さじ2、しょうゆ大さじ1を混ぜたソースをかけていただくのもおすすめです。
- 豚肉「生姜焼き用」のものがおすすめです。



対象：子どもから
ご年配の方まで