

# 豆乳うどん



栄養成分	1人あたり
エネルギー	320kcal
たんぱく質	19.4g
脂質	6.4g
炭水化物	43.8g
食物繊維	3.9g
食塩相当量	2.3g

## 材料 (2人分)

豚もも肉	90g(しゃぶしゃぶ用8枚)
にんじん	30g
根深ねぎ	60g
みずな	40g
乾しいたけ	1枚
ゆでうどん	2玉(150g×2)

## スープ

A	豆乳(無調整)	200ml
	麦みそ	14g
	うすくちしょうゆ	小さじ2
	だし汁(濃いめ)	240ml

丼物・麺類

## 作り方



- ① にんじんはせん切りにし、みずなは5cm位のざく切り、根深ねぎは斜めのざく切りにする。乾しいたけはだし汁で戻し、せん切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせスープを作る。
- ③ うどんはさっと熱湯に通し、豚もも肉もさっと茹でる。
- ④ 土鍋にうどんを入れ、具材をバランスよく並べ、スープをまわしかける。火にかけ、ひと煮立ちさせる。

## コメント

みそを控え目にする代わりに、豆乳と濃いだし汁でコクと風味をプラスすることで、食塩が多くなりがちなめん料理をおいしくいただけます。

作成者 / 正徳千恵 様 (鹿児島市)