

ちゃんぽん風うどん

野菜がしっかり摂れるうどんです。
お昼ご飯などにいかがですか？

レシピNo

29



材料2人分

冷凍うどん	2玉	A	B	水	200ml
シーフードミックス	150g			無調整豆乳	200ml
豚肉こま切れ	80g			白だし	大さじ3
野菜炒め用カット野菜	180g			鶏ガラスープの素(顆粒)	
生しいたけ	2枚			おろししょうが	各小さじ1
かまぼこ	薄切り4枚			こしょう	少々
コーン	50g			青ねぎ	2本
ごま油	小さじ2				

作り方

- ①シーフードミックスは解凍し、キッチンペーパーで水気をとる。生しいたけとかまぼこは薄切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、Aの材料を上から順にすべて炒める。
- ③②の鍋にBと冷凍うどんを入れてフタをし、沸騰したら弱火にして火を通す。
器に盛り、青ねぎをキッチンばさみで小口切りにしながら散らす。
(1人分:488kcal ・ 食塩相当量:3.3g ※スープを半分残した場合)

大網白里市
食生活改善会

野菜を 1 日350g食べましょう

野菜を350g食べられていますか？

下記のイラストが野菜350gの食事の例となります。



野菜をたくさん食べるコツ



麺料理は、野菜が少なくなりがちです。
麺を茹でる時に野菜と一緒に茹でたり、炒めたり。
野菜と一緒に食べましょう。

発行:大網白里市食生活改善会(事務局:大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321)
～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 他のレシピ⇒

