

# ごまみそうどん

## 材料【2人分】

冷凍うどん	2玉
鶏ひき肉	50g
にんじん	20g
たまねぎ	小 1/2個
キャベツ	2枚
すりごま	小さじ2
A	
だし汁	150cc
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
みそ	大さじ1
サラダ油	小さじ1/2



## 作り方

- 1) うどんは袋の表示通りに電子レンジにかけるか、熱湯でゆでる。
- 2) 野菜は食べやすい長さに千切りにする。
- 3) フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒め、色が変わったら2)の野菜を炒める。
- 4) 野菜がしんなりしたら、Aの調味料を入れ、一煮立ちしたらみそを溶き入れる。
- 5) お皿にうどんを盛り、上から4)の具を汁ごとかける。

## クッキングポイント

- ・学校給食の中から、野菜たっぷり麺類を紹介します。
- ・ひき肉は、細切り肉やかまぼこなどでも代用可能です。
- ・残った野菜やみそ汁をアレンジしてお手軽ランチにいかがでしょう。

エネルギー  
740Kcal

塩分  
8.0g

野菜量  
70g

対象  
一人の  
ランチタイム