

5/  
16・30

土曜日

# つつるごまだれサラダうどん

## 肉巻きおにぎり

5/15(金)・5/29(金)お届け  
消費期限5/17(日)・5/31(日)

調理時間  
約20分

※ご飯の栄養量は含まれません

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
534kcal	29.3g	18.0g	64.9g	5.2g
アレルギー物質を含む食品				
ゆでうどん	●			
ごまだれ	●			



- 下ごしらえ **A** うどんをゆでる湯をたっぷり沸かす。  
**1** わかめ…塩を水で洗い流し、水につけて戻す

### つつるごまだれサラダうどん

- 鶏肉…フォークで数か所穴をあけ、耐熱器にのせて酒を振る→ふんわりとラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2人用約3分30秒)→細かく裂く
- コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約50秒)  
トマト…角切り わかめ…食べやすく切る  
レタス…ちぎる
- うどん…たっぷりの**A**の湯でさっとゆでる→ザルに取り、流水でもみ洗いする→水気をきって盛る
- 3**に**1**、**2**のをせ、ごまだれ、マヨネーズをかける。ごまだれは、よくもんでからご使用ください。

小袋調味料付き

ごまだれ  
ごまの香ばしさを、にんにくの風味、みそのコクを活かした香り豊かなたれ。

### 肉巻きおにぎり

- 温かいご飯を1人2コ当りの俵形ににぎる。
- 豚肉…1枚ずつ広げて塩、こしょうする→ご飯をのせて巻く
- A**を合わせる。
- フライパンに油を熱して**2**の巻き終わりを下にして焼く。焼き色がついたら転がして全体に焼き色をつけ、火が通ったら**A**を加えてからめる。

### 材料

材料	2人用	3人用
ゆでうどん	2玉	3玉
若鶏ムネ肉	100g	150g
<input type="checkbox"/> 酒	少々	少々
トマト(冷蔵)	小1コ	1コ
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g
塩蔵わかめ	適量	適量
ごまだれ	2袋	3袋
<input type="checkbox"/> マヨネーズ	適量	適量

### 材料

材料	2人用	3人用
豚モモ薄切り肉	100g	150g
<input type="checkbox"/> 塩、こしょう	少々	少々
<input type="checkbox"/> ご飯 (茶碗に軽く)	約300g (2杯)	約450g (3杯)
<input type="checkbox"/> 油	大1/2	大2/3
<input type="checkbox"/> さとう	大1/2	大2/3
<input type="checkbox"/> 酒	大1	大1 1/2
<input type="checkbox"/> しょうゆ	大1	大1 1/2
<input type="checkbox"/> みりん	大1	大1 1/2

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。