

9/
18・25
金曜日

つるつるサラダうどん

肉巻きおにぎり

消費期限9/20(日)・9/27(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
479kcal	23.1g	18.5g	55.0g	4.8g
アレルギー物質を含む食品				
小麦	卵	そば	落花生	えび
アレルギー物質を含む食品	アレルギー物質を含む食品	アレルギー物質を含む食品	アレルギー物質を含む食品	アレルギー物質を含む食品
ゆでうどん	●			
卵		●		
麵つゆ	●			



下ごしらえ **ア** うどんをゆでる湯をたっぷり沸かす。

つるつるサラダうどん

- ① 麵つゆは分量の水を加え、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 溶き卵に塩を加え、フライパン又鍋に入れ、3～4本の菜箸を使ってかき混ぜ、炒り卵を作る。
【コツ】卵が少し固まってきたら、フライパン又鍋をぬれ布巾の上に置き、底を冷ましながらかき混ぜると焦げずにできます。
- ③ 胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り
ミニトマト…くし形切り
レタス…ちぎる
- ④ うどん…たっぷりの**ア**の熱湯でさっとゆでる→ザルに取り、流水でもみ洗いする→水気をきって盛る
- ⑤ ④に③、炒り卵、油をきったツナフレークを盛り、①、マヨネーズをかける。

肉巻きおにぎり

- ① 温かいご飯…俵形ににぎる(1人2コ当て)
- ② 豚肉…1枚ずつ広げて塩、こしょうする→ご飯をのせて巻く
- ③ **A**を合わせる。
- ④ 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。焼き色がついたな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

	2人用	3人用
ゆでうどん	2玉	3玉
ツナフレーク油漬(70g)	1コ	1コ
卵	1コ	1コ
□塩	少々	少々
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
麵つゆ	2袋	3袋
□水	150ml	225ml
□マヨネーズ	適量	適量

材 料

	2人用	3人用
豚モモ薄切り肉	100g	150g
□塩、こしょう	少々	少々
□ご飯(茶碗に軽く)	約300g(2杯)	約450g(3杯)
□油	大1/2	大2/3
□さとう	大1/2	大2/3
A 酒	大1	大1 1/2
しょうゆ	大1	大1 1/2
□みりん	大1	大1 1/2

