

## 栄養たっぷり

## ねぎ豚ごはん

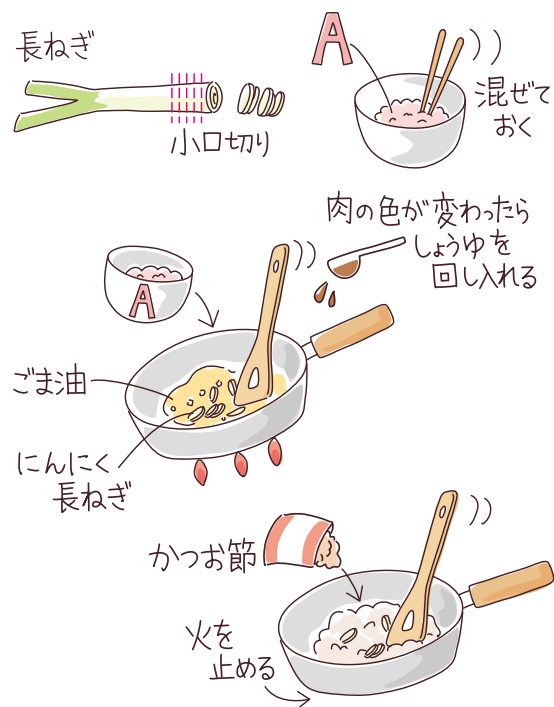


## 材料(1人分/366kcal)

ごはん	茶わん1杯
豚ひき肉	70g
A	
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ1
にんにくみじん切り	小さじ1
長ねぎ	1本
しょうゆ	大さじ1/2
かつお節(小袋)	1袋

## 作り方

- 1 長ねぎは小口切りにする。Aは混ぜておく。
- 2 フライパンに油を入れて、にんにくと長ねぎを入れて炒める。Aを加えて肉の色が変わったら、しょうゆを回し入れる。火を止めて、かつお節を混ぜる。
- 3 温かいごはんに2をのせる。混ぜて食べてもよい。



長ねぎ×豚肉は疲労回復のゴールデンコンビ！  
疲れたときのお勧めの一品です。

## 余ったごはんでもう1品！

## ●材料(1人分/353kcal)

ごはん	茶わん1杯
A	
納豆(小)	1パック
しょうゆ	小さじ1
卵	1個
長ねぎ	1/2本
サラダ油	小さじ1
梅干	1個
かつお節(小袋)	1袋
しょうゆ	少々

## 梅納豆チャーハン

- 1 長ねぎは小口切り、梅干は種をとって細かく刻む。フライパンに油を熱し、Aを混ぜて入れる。
- 2 端のほうが固まってきたら大きく混ぜ、炒り卵状になったら、温かいごはんを梅干とかつお節を入れて混ぜる。しょうゆで味を調える。

## しょうゆの香りが食欲を誘う

## 焼きうどん



## 材料(1人分/475kcal)

冷凍うどん	1玉
玉ねぎ	1/4個
キャベツ	大1枚
にんじん	1/4本
豚薄切り肉	60g
サラダ油	大さじ1
塩こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1

## 作り方

- 1 玉ねぎは5mm幅、にんじんは1cm幅の薄切り、キャベツは芯をとり、2cm幅のざく切りにする。肉は2cm幅に切る。うどんはレンジで加熱する。
- 2 フライパンに油を入れて肉を炒め、肉の色が変わったら1の野菜を入れて、野菜がしんなりしたらうどんを加える。
- 3 塩こしょうをふり、しょうゆを加えて、野菜とうどんを混ぜる。



冷凍うどんをレンジで加熱するときは、袋の表記に従ってください。



## 冷凍うどんでもう1品！

## 卵うどん

## ●材料(1人分/361kcal)

冷凍うどん	1玉
卵	1個
長ねぎ	1/5本
水	150cc
めんつゆ	150cc

- 1 長ねぎは小口切りにする。卵は溶きほぐしておく。うどんはレンジで加熱し、丼に入れる。
- 2 鍋に水とめんつゆを入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて卵を流し入れる。卵がふんわりと固まったら火を止める。丼に汁ごと入れ、長ねぎをのせる。