

スタミナ肉みそうどん

7月19日
昼食のメニューに
登場しました♪



暑い夏に食べたい！
★夏バテ予防★
スタミナ肉みそうどん
をご紹介します♪

にんにく、生姜が香る肉みそがうどんに絡み、コチュジャンのコクと旨味で食が進みます。また、夏野菜のきゅうりとトマトでさっぱりと、冷たいうどんによく合います♪

- ◆材料◆(2人分)
- ・讃岐うどん…2玉
 - ・豚ひき肉…200g
 - ・きゅうり…1/3本
 - ・トマト…2/6個
 - ・ねぎ…10g
 - ・おろしにんにく…小さじ1/2
 - ・おろし生姜…小さじ1/2
 - ・ごま油…適量
 - ・サラダ油…大さじ1
 - ・塩こしょう…少々
- <A> みそ…大さじ5
めんつゆ…大さじ2
みりん…大さじ2
コチュジャン…小さじ1/2

◆作り方◆

- ① きゅうりは千切り、トマトはくし切りに切り、ねぎは刻む。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ ごま油でにんにくと生姜を軽く炒め、豚ひき肉を炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、合わせておいたAの調味料を加え、煮立たせる。
※混ぜながらしないと焦げるので注意！！
- ⑤ うどんを煮て、冷水で冷やし水を切る。
- ⑥ 皿にうどんを盛り、肉みそをかけ、きゅうり、トマト、ねぎをのせ完成！



やわらか調理のご紹介

よりやわらかく、食べやすく、飲み込みやすく調理しました。

◆作り方◆

- ① 同じように肉みそを作る。
- ② きゅうりはミキサーにかけ、ゼリー状に固める。
- ③ トマトは湯むきし、種を取り除き、細く切る。
- ④ ゆでうどんを長めにゆで、くたくたにやわらかくする。
- ⑤ 皿に盛り付けて完成！



※ひき肉が気になる場合は、肉みそをミキサーにかけペースト状にするとより食べやすくなります。

