

一度に、主食も野菜もたんぱく質もとれて簡単に作れる一品！

一人分から作れるので、一人暮らしの人にもおすすめです♪



## レンジで！ごまみそまぜうどん

### 【材料（1人分）】

冷凍うどん	1個
豚しゃぶ肉	60g
キャベツ	80g
にんじん	1/6本
みそ	大さじ1/2
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
A すりごま	大さじ1
水	大さじ1
白だし	小さじ1/2

キャベツや人参のほかに、白菜やネギ、コーン等、家にある野菜に変えても大丈夫です。

【1食分栄養価】 エネルギー:503kcal  
たんぱく質:23.4g  
脂質:13.3g/食塩:2.2g  
\*野菜摂取量 約110g

### 【作り方】

- ① 豚肉とキャベツは食べやすい大きさに切り、人参は短冊切りにする。
- ② 耐熱用の深めの器に、Aを入れて混ぜる。
- ③ ②に①を入れて、上から冷凍うどんをのせて、ラップをかけて電子レンジで7分ほど加熱する。
- ④ 全体を混ぜて出来上がり！