

ととのうごはん



Recipe. 32

和風だしを爽やかに

すき焼き風煮込みうどん レモン風味

炒めるひと手間で旨みアップ

調理時間 30分 | 2人分

#貧血防止 #疲労回復

栄養価(1人分)

エネルギー	981kcal	脂質	28.3g
たんぱく質	33.8g	塩分	9.4g
糖質	57.8g		

材料

うどん(ゆで)	2玉
牛こま切れ肉	160g
焼き豆腐	1/4丁
※食べやすい大きさに切る	
白菜	3枚
※3cm幅のそぎ切り	
えのき	100g
※石づきを取りほぐす	
白ねぎ	1/2本
※1cm厚さの斜め切り	
春菊	50g
※根元を取り、食べやすい長さに切る	
レモン(あれば国産)	1/2個
※5mm幅の薄切り	
砂糖	大さじ1
〈A〉 ※合わせておく	
だし汁	500cc
酒	大さじ2
みりん	大さじ4
醤油	大さじ4
サラダ油	大さじ1

作り方

- 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、牛肉と砂糖を入れる。砂糖を全体に絡めながら炒め、牛肉の色が変わってきたら鍋の端に寄せる。
- 春菊以外の野菜を加えてさっと炒め、〈A〉を加える。沸騰したら中火のまま3分ほど煮る。
- 野菜を端に寄せて空いたところにうどんと豆腐を入れる。ひと煮立ちして全体に温まったら春菊とレモンを加え、さらにひと煮立ちさせる。



献立を彩るプラス1品 レタスとわかめの サラダ

調理時間 20分 | 2人分

栄養価(1人分)

エネルギー	107kcal	脂質	7.7g
たんぱく質	2.1g	塩分	1.7g
糖質	6.5g		

材料	レタス	2枚	〈A〉	
	※冷水につけ、シャキッとしたら水気を切り、一口大にちぎる		酢	小さじ2
	きゅうり	1/2本	砂糖	小さじ2
	※薄し輪切り		醤油	大さじ1
	カットわかめ	5g	ごま油	大さじ1
作り方	※水で戻し、水気をしっかり切る		白ごま	小さじ1
	コーン	大さじ1	かつおぶし	2g

- ① ボウルにレタス、きゅうり、わかめ、コーン、〈A〉を入れ、混ぜ合わせる。器に盛り、白ごま、かつおぶしを散らす。

お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp
ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>
ダスキンコンタクトセンター
0120-100100
(8時~20時・年中無休)

**Health
Rent**
ヘルス レント