



### < 焼き野菜の冷しゃぶうどん >

材料食材 (4人分)	ざるうどん(ナリタヤPB純国産シリーズ) 320g
	豚肉しゃぶしゃぶ用(北総豚)
	茄子2本(150g)、かぼちゃ100g、ピーマン2個(80g)、赤パプリカ1/2個(60g)
	みょうが3本(45g)、生姜1.5片(20g)、刻みねぎ適量
調味料	油適量、にんべんつゆの素(つゆ:水=30ml:180~200ml)

#### < 作り方 >

- ① 大きめの鍋でお湯を沸かしておく。(うどん用)
  - ② 別の鍋でお湯を沸かし、酒(分量外)少々を入れて、豚肉を茹でる。冷水にとり、水気をしっかり切っておく。
  - ③ 茄子は縦半分に切って斜めに細い切れ目を入れる。ピーマンとパプリカは種を取って2cm幅に切る。
  - ④ みょうがは縦半分に切って小口切り、生姜は皮をむいてすりおろす。
  - ⑤ 予め沸かしておいたお湯でざるうどんを茹で、冷水でしめる。
  - ⑥ 鍋に少し多めに油を敷き、茄子、かぼちゃ、ピーマン、パプリカを焼く。
  - ⑦ 器にうどんを盛り付け、その上に、豚肉、3の野菜類を彩りよく並べ4の薬味と刻み葱をトッピングする。上からめんつゆをかける。
- \* 野菜は、他にしし唐やさやいんげん、ごぼう、おくら、アスパラガス、ズッキーニを焼いて足してもgood! またトマトや大根おろしを添えるのもおすすめです。



### < 豆腐サラダ おくらの手作りドレッシングかけ >

材料食材 (4人分)	絹豆腐(ナリタヤPB純国産シリーズ) 300g
	レタス4枚(120g)、ミニトマト4個(50g)、きゅうり1/2本(50g)
	貝割れ大根1パック(75g)、玉ねぎ1/4個(50g)、オクラ4本(40g)
調味料	お料理酢(ナリタヤPB純国産シリーズ)大さじ1、醤油大さじ2、はちみつ小さじ2、ごま油小さじ2、おろしにんにく少々

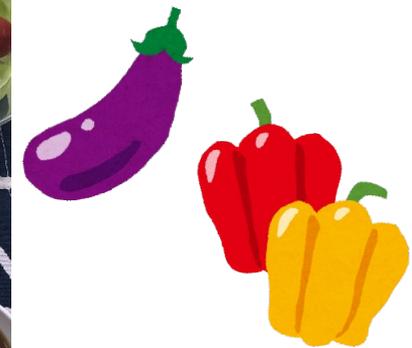
#### < 作り方 >

- ① 豆腐はペーパータオルに包んで耐熱皿に置き、レンジ600wで3分加熱する。(水切り) 粗熱がとれたら、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、ミニトマトは半分に、きゅうりは細目の乱切りにする。貝割れ大根は2cmぐらいの長さに切る。玉ねぎはすりおろして水気を切る。
- ③ オクラは塩(分量外)少々をふって板ずりし、洗って水気を切って粗みじん切りにする
- ④ ボウルに、3のオクラと水大さじ2を入れてラップをし、レンジ600wで2分ほど加熱する。(オクラはレンジで加熱しすぎると破裂するのでご注意ください)
- ⑤ 4の粗熱がとれたら、すりおろした玉ねぎ、調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 器にレタス、豆腐、きゅうり、ミニトマト、貝割れ大根、の順に盛り、5のドレッシングをかける。

※オクラのねばねばを活かした手作りドレッシングで

野菜をたっぷり食べましょう。

献立	SV・栄養価(1人分)	SV・栄養価(1人分)				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
焼き野菜の冷しゃぶうどん	主食:1.5、主菜:2、副菜:2	533	21.2	18.4	69.3	3.2
豆腐サラダ おくらの手作りドレッシングかけ	副菜:1	102	5.5	4.4	10.3	1.3
梨	果物:1	32	0.2	0.1	8.5	0.0
	(計)	667	27	23	88	4.5
	主食:1.5					
	副菜:3					
	主菜:2					
	牛乳・乳製品:0					
	果物:1					



※画像はイメージです