

# 04 はくさいと豚肉の豆乳みそうどん

豆乳のまろやかな甘みがみそとマッチ。



04  
主食



## 材料

2人分

- 豚薄切り肉…………… 100g
- はくさい…………… 1/8玉(200g)
- にんじん…………… 15g
- 葉ねぎ…………… 1/3本(30g)
- サラダ油…………… 大さじ1/2
- 水…………… 400ml
- めんつゆ(ストレート)…… 大さじ1
- 合わせみそ…………… 大さじ1
- うどん…………… 2玉
- 豆乳…………… 200ml

## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	450
たんぱく質(g)	21.5
脂質(g)	13.4
炭水化物(g)	58.4
食塩相当量(g)	2.3
野菜の量(g)	123

## Cooking Movie

このレシピの作り方が  
動画でご覧いただけます。



## 作り方

- 1 豚薄切り肉とはくさいは食べやすい大きさに切る。  
にんじんは短冊切り、葉ねぎは斜め薄切り。
- 2 鍋にサラダ油を熱して、豚薄切り肉とにんじんを炒める。  
火が通ったら、はくさいを入れ、軽く炒める。
- 3 水を加え、沸騰したら、めんつゆと合わせみそを加え、溶かす。
- 4 うどんと葉ねぎを加え、火が通ったら豆乳を加え、ひと煮立ちさせる。