



レンジでできちゃう 豚キムチうどん



材料（1人分）

冷凍うどん	1 玉
豚小間切れ肉	60 g
白菜キムチ	50 g
長ネギ	1/4 本
ごま油	小さじ 1

作り方

- ① 長ネギは斜め薄切りにしておく。
- ② 豚肉は、ごま油をあえておく。
- ③ 耐熱容器に豚肉、キムチ、冷凍うどん、長ネギの順に入れラップをし、電子レンジ 600W で 6 分加熱する。よく混ぜてできあがり。

冷凍うどんは下茹で不要。材料を全部いれて、レンジにかけるだけ。 具材を変えれば味のバリエーションも楽しめますよ！



【栄養価 1人分】

熱量 408kcal、たんぱく質 18.1 g、脂質 13.7 g、炭水化物 49.3g、食塩相当量 1.8 g

東京都多摩府中保健所

ぱくぱく 12 チェックシート

※ ✓はこのレシピでとれる食品群です

主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	✓
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	✓
	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む	
主菜	卵・卵製品	
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む	
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど	
副菜	緑黄色野菜	
	淡色野菜・きのこ類	✓
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど	
	いも類	
	果物	
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	✓