

豆乳ミルコラけんちんうどん

豆乳は女性に嬉しい栄養がたっぷり。
豚ロース肉を鶏肉にしてもおいしくなります。カレー粉を入れればカレーうどんにアレンジも。



【材料】 2人分

- 豚ロース薄切り肉 …… 40g
- 生姜 …… 1/2かけ
- 小松菜 …… 4本
- にんじん …… 1/4本
- 大根 …… 3cm
- 長ネギ …… 少々
- かつおだし …… 400cc
- みそ …… 大さじ2
- 豆乳 …… 200cc
- 冷凍うどん …… 2玉
- ミルコラ …… スティック2包

【作り方】

- 1 豚肉はひと口大に切る。生姜はすりおろす。小松菜は3cm長さに、にんじん、大根はいちょう切りにする。長ネギは小口切りにする。
- 2 鍋にかつおだしを入れて、にんじん、大根を加えて煮る。さらに、豚肉、小松菜を加えて煮、冷凍うどんを加えて煮る。みそを溶き入れ、生姜、豆乳、ミルコラを加える。
- 3 器に盛り、長ネギをのせる。

point ※ミルコラは、先に軽く混ぜ合わせてから使用したほうが使いやすくなります。

商品に関するお問い合わせ・電話でのご注文

☎ 0120-333-310

オンラインショップに関するお問い合わせ

☎ 0120-857-310

サントリーウエルネスオンライン

<http://www.suntory-kenko.com/>

受付時間 9:00~20:00 年末年始を除く毎日

お客様とのお電話の内容は、お話の内容確認や、お客様により一層ご満足いただけるよう、応対品質の向上を目指し、録音させていただいております。