

豆乳ミルコラけんちんうどん

豆乳は女性にうれ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
- 長ねぎ …………… 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の長さに、にんじん、大根はいちょう切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- 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、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、長ねぎをのせる。

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。