

11月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

## 材料

【2人分】

茹でうどん	…2玉(360g)
豚肉(もも薄切り)	…160g
里芋	…3個(150g)
大根	…2.5cm(60g)
にんじん	…4cm(40g)
長ねぎ	…1/3本(30g)
ごぼう	…1/4本(40g)
ごま油	…小さじ2
水	…1カップ
A 無調整豆乳	…1カップ
味噌	…大さじ1・1/3
七味唐辛子	…お好みで

# 豆乳豚汁うどん



1人分482kcal / 塩分1.8g



## つくり方

- ①里芋は皮をむき一口大に切り、大根・にんじんはいちょう切りに、長ねぎは斜め切りにする。  
ごぼうは薄切りにして水にさらしておく。
- ②豚肉を一口大に切る。
- ③鍋にごま油を熱し、①を炒め、火が通ったら②を加える。
- ④肉に火が通ったらAを加え、軽く煮て、灰汁を除く。
- ⑤うどんを加えてひと煮立ちさせ、器に盛る。



豆乳のまろやかさで減塩でも美味しく召し上がることができます。  
お好みで七味唐辛子をかけると風味がアップします。