

野菜たっぷり!

# 豚しゃぶサラダうどん



※写真はイメージです。

ココが  
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

**管理栄養士考案!**

豚肉は茹ですぎないのがポイント。  
火が通ったらすぐに取り出すと、やわらかく仕上がります。  
温泉卵やごまをトッピングすると、さらに満足感アップ!

## 材料(2人分)

うどん	2玉	A	めんつゆ(3倍希釈)	
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	150g		60ml	
レタス	2枚		水	120ml
ミニトマト	6個		マヨネーズ	適量
スナップエンドウ	4本		かつお節	適量
コーン(缶詰)	50g		きざみ海苔	適量

- 1 うどんは表示通りに茹で、冷水でしめて水気を切る。
- 2 豚肉はさっと茹でて、冷ましておく。
- 3 レタスは食べやすい大きさにちぎる。  
ミニトマトは半分に切る。  
スナップエンドウは塩少々(分量外)を入れて茹で、半分に割る。
- 4 うどんを器に盛り、**3**、コーン、**2**をのせる。  
マヨネーズをかけ、かつお節、きざみ海苔を盛り、**A**をかけていただく。