



親子でつくろう! キッズ向けレシピ



1人分
エネルギー
448 kcal

1人分
食塩相当量
1.7 g

1人分
鉄
1.8 mg

※写真はイメージです

冷凍うどんでお手軽♪

ベーコンとほうれん草の レモンペロンうどん

冬が旬のほうれん草には栄養がたっぷり。風邪の予防におススメのビタミンAやCを含むほか、不足しがちな鉄分も補えます。ほうれん草に含まれる鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで吸収率が高まるため、ビタミンCを含むレモンを絞っていただくのがおススメの食べ方です。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

冷凍うどん	2玉	おろしにんにく	小さじ1
ベーコン	60g	オリーブ油	大さじ2
ほうれん草	1/2束(100g)	水	大さじ2
ぶなしめじ	60g	塩	少々
レモン	1/2個	ブラックペッパー	少々

- 1 ベーコンは1cm幅に切ります。ほうれん草は根元を切ってよく洗い、4cm幅に切ります。ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐします。
- 2 レモンはくし切りにします。
- 3 耐熱容器に冷凍うどんをのせてふんわりとラップをし、電子レンジで袋の表示時間通りに加熱します。
- 4 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、にんにくの香りが立ってきたら、中火にして①を入れて炒めます。野菜に火が通ってきたら、③のうどんを加えてほぐしながら炒めます。
- 5 全体に油がなじんだらAを加え、強めの中火にして手早く炒め合わせます。
- 6 火を止めてブラックペッパーをふり、全体を混ぜ合わせたら皿に盛り、レモンを添えます。レモンは食べる直前に絞ってお召し上がりください。

ココがPOINT!

レンジ加熱した後の冷凍うどんを取り出す際や袋を開ける際は、やけどに気を付けましょう。