

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 43

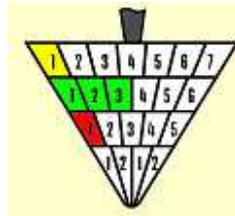
1人分の栄養価

食事バランスガイド

サラダうどん

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食1つ
副菜3つ
主菜1つ

エネルギー 310kcal
タンパク質 13.0g
脂質 6.3g
塩分 5.1g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

うどん(乾麺) ... 50g
梅うどん(乾麺) ... 50g
レタス... 60g
トマト... 172g
大根... 160g
ハム... 4枚
しょうゆ... 大さじ1と1/2
片栗粉... 小さじ2



レシピ提供者から...

ひとつこと

私はトマトが大嫌いですが、逆に大好きな野菜とうどんを合わせることで、とても食べやすかったです。お母さんが作ってくれたパスタとは違った「和」のものが出来たと思います。
トマトの赤がとても映え、きれいに出来ました。野菜嫌いの人も食べてみてください。



作り方

うどんを少し固めに煮る。
レタスはちぎる。トマトは一口大に切る。大根、ハムは千切りにする。
レタスは皿に敷く。うどんと大根とハムを混ぜてレタスの上にのせ、その上と周りにトマトを飾る。
しょうゆと片栗粉でとろみをつけて、麺や野菜の上にかける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。