



レンジで豚しゃぶうどん

材料(1人前)

冷凍うどん	1玉
★豚ロース肉(薄切)	90g
★キャバツ	40g
★もやし	40g
料理酒	小さじ1
ミニトマト	40g
黒コショウ	少々
ポン酢(お好きなもの)	適量

作り方

1. うどんをレンジで加熱(商品の表示時間に合わせましょう)。
2. バットに★を広げて乗せ、酒を振りかけてラップをかけて600wのレンジで2分30秒加熱。
3. 器に1,2を盛り、黒コショウをかければ完成！ポン酢をかけて召し上がれ。

ポイント💡

具材の加熱は足りなければ追加で加熱しましょう！(肉に火が通るまで)

ポン酢は胡麻でも柚子でもお好きなもので大丈夫です🍷油を使っていないのでヘルシーな一品です！