



メニュー8

- ◎豚しゃぶキムチとオクラの冷しゃぶうどん
- ◎ひじきの煮物
- ◎切干し大根のケチャップ煮



◎豚しゃぶキムチとオクラの冷しゃぶうどん

材料(2人分)

冷凍うどん	2玉
豚ももしゃぶしゃぶ用	200g
オクラ	8本
温泉卵	2個
白菜キムチ	80g
めんつゆ(2倍濃縮)	80ml [A]
水	80ml []
ごま油	小さじ1

作り方

- ①冷凍うどんは、ゆでて流水で洗い、しっかりと水気を切っておく。
- ②豚肉は、ゆでて水切りしておく。
- ③オクラは、ゆでて小口切りにする。
- ④Aの調味料とゆでた豚肉を混せておく。
- ⑤器にうどんを盛り、④をつゆごとのせ、キムチとオクラと温泉卵をのせる。

オクラには体の調子を整えるビタミン(β カロテン、葉酸)、体の機能を調節するミネラル(カリウム、カルシウム)、ネバネバ成分には食物繊維が多く含まれており、ビタミンB1が多い豚肉と一緒に食べると疲労回復や体力アップの効果がある。

◎ひじきの煮物

材料(2人分)

ひじき(乾燥)	大さじ2
人参	中1/6本
水煮大豆	100g
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ1/2 [A]

作り方

- ①ひじきは水で約15分戻し、人参は千切りにする。
- ②①の水気を切ったひじき、人参、水煮大豆を袋に入れる。さらにAの調味料を入れて袋に中の空気をしっかり抜き口を縛る。
- ③煮立っている鍋に入れて20分煮る。



◎切干し大根のケチャップ煮

材料(2人分)

切干し大根(乾燥)	48g
顆粒コンソメ	小さじ1
水	300ml [A]
ケチャップ	大さじ1
醤油	小さじ2/3 [B]

作り方

- ①切干し大根をたっぷりの水に入れ、20分浸け置く。ザルにあげ水気をよく絞り、食べやすい長さに切る。
- ②鍋に①とAを加えてふたをして中火で5分煮る。
- ③Bを加えて、煮汁が少なくなるまで加熱し、器に盛る。