

# 栄養満点!! ごまみそうどん

【入賞】 ●柴山実穂(17歳) 愛知県豊田市



## 材料(4人分)

・牛乳	600ml
・麺つゆ	大さじ6
・ごまドレッシング	大さじ4
・冷凍うどん	4玉
・レンコン	20g
・豚肉(薄切り)	40g
・パプリカ(黄)	20g
・レタス	30g
・紫玉ねぎ	30g
・人参	20g
・唐辛子(種を取って輪切り)	1~2本
・八丁味噌	20g
・砂糖	大さじ1
・水	大さじ2

## 作り方

- 1 牛乳・麺つゆ・ごまドレッシングを鍋に入れ、沸騰直前に火を止めて冷やす。
- 2 冷凍うどんを茹で、茹であがったら氷水にさらし、ざるに上げる。
- 3 レンコンは薄く切り、素揚げする。豚肉は一口大に切って茹でる。  
パプリカとレタス、玉ねぎ、人参は千切りにする。
- 4 器にうどんを盛り、上に野菜と肉をのせて①をかける。
- 5 ④に唐辛子を散らし、八丁味噌と砂糖、水を鍋に入れて火にかけて混ぜた八丁味噌ダレを上にかける。

## ポイント

野菜、豚肉はたっぷり用意すると栄養バランスがよいでしょう。麺つゆやごまドレッシングを手作りすると、更に美味しくなります。

