



クリエイト
栄養士考案！

たんぱく質を考える人の 健康レシピ



混ぜて、レンジでチンして
盛りつけるだけ!!!



ピリ辛ごまトマト担々麺

《材料》(1分)

- ・ 冷凍うどん 180g(1玉)
- ・ 豚ひき肉 80g
- ・ トマト 60g
- ・ おろししょうが 3g
- ・ とうがらし 少々
- ・ ごまドレッシング 45g
- ・ めんつゆ 大さじ1
- ・ みりん 小さじ1と2/3
- ・ 酒 大さじ1

栄養成分 (1人分)

エネルギー：600kcal
たんぱく質：23.5g
脂質：26.4g
炭水化物：57.9g
食物繊維：3.9g
食塩相当量：2.4g

《作り方》

- ① 冷凍うどんを器に入れ、サランラップをし500Wで3分程度加熱する。
- ② トマトを一口大に切る。
- ③ 耐熱容器に豚ひき肉、②、調味料を入れ、500Wで3分程度加熱する。
一度取り出してよく混ぜた後、さらに500Wで2分程度加熱する。
- ④ ①に③を盛りつけたら完成！



☀️暑い夏でも火を使わず簡単調理☀️
冷製でも温製でも美味しく召し上がれます！

レシピ作成：クリエイトエス・ディー管理栄養士