

冷凍うどん で ビビン麺

牛肉、ほうれん草で鉄分UP!
簡単に調理できるので、忙しい日におすすめのメニューです。



<栄養分量 (1人分)>
エネルギー：512kcal
たんぱく質：23.4g
食塩相当量：2.3g
鉄 分：3.1mg
ビタミンC：18mg

材料 (2人分)

・冷凍うどん	2玉	A	・キムチ	20g
・牛こま切れ肉	140g		・焼き肉のたれ	大さじ2
・ほうれん草	2株		・酢	大さじ1
・にんじん	1/4本		・レモン汁	小さじ1
・もやし	1/2袋		・白ごま	小さじ1

作り方

- ①ほうれん草を下茹でし、水にさらしてしっかり絞った後、5cmの長さに切る。
- ②にんじんは細切りにし、もやしと共に耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをし、500Wのレンジで約4分間加熱する。加熱後は水気をしっかり除く。※やけど注意
- ③牛こま切れ肉を細切りにする。
- ④③とAを耐熱ボールに入れ、ふんわりとラップをし、500Wのレンジで約5分間加熱する。
- ⑤冷凍うどんは表示に従って、加熱する。
- ⑥うどんを皿に盛り、①②④を上のにのせる。その上からレモン汁と白ごまをかける。

※電子レンジで加熱する際は、2回に分けて間にかき混ぜると、均一に加熱できます。
※上の具材はごはんにものせてもおいしく召し上がれます。