

夏の我が家の自慢レシピ

あぐれっしゅふじみ野



©torezou

料理名 スタミナ 冷しゃぶうどん

ニックネーム
※任意記入

材料 (4人分)

棒うどん 2束
豚肉 200g
万能ネギ
みょうが 3個
すだち 2個

作り方 (調理時間 30分)

- ① 豚肉はゆでてからゴマ油と塩で味付けをしておく。
- ② 万能ネギ・みょうがは食べやすいように切る。
すだちも輪切りにしておく。
- ③ 大きめの鍋にお湯をわかし、棒うどんをゆでる。
ゆでたらザルにあけ、流水でよく洗い皿に盛る。
- ④ うどん→豚肉→みょうが→万能ネギの順に盛り付け、めんつゆをかけてでき上がり～



思い出・エピソード

暑い日に食べるザルうどんを、豚しゃぶのせる事で、ビタミンB1たっぷりの夏バテメニューになります。