



麺は冷やし、熱々、お好みで。ニラ玉つけうどん

豚肉×ニラ×卵はスタミナアップ、疲労回復に相性の良い組み合わせ。うどんは、きりっと冷やし、ゆでたて熱々、どちらもよく合います。ごま風味が香ばしい、具たくさんのおつけ汁をたっぷり絡めて召し上がれ。

【栄養価】（1人分）

エネルギー	610kcal
タンパク質	26.3 g
脂質	19.6 g
炭水化物	84.6 g
食塩相当量	6.5 g



材料（4人分）

うどん	400 g
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	200 g
ニラ	1/2束
長ネギ	1本
a) かつおしょうゆ	大さじ5
砂糖	小さじ2
水	700ml
卵	4個
ごま油	小さじ2
すりごま（白）	小さじ4

作り方

- ① 豚肉は半分に、ニラは3cm幅に切る。長ネギは1cm幅の斜め切りにし、卵は溶きほぐす。
- ② 鍋にa)を入れ、強火にかける。沸騰したら中火にして豚肉を入れ、くっつかないように菜箸で混ぜる。
- ③ ②に長ネギと、ニラ3/4を入れ一煮立ちさせる。火を強め、卵を流し入れたら軽く混ぜてかきたまにし、残りのニラを加えたらごま油を回しかけ、火を止める。
- ④ 別の鍋に湯をたっぷり沸かし、沸騰したらうどんを入れる。菜箸で混ぜてほぐしながら指定の時間通りにゆで、ざるにあけて水気を切る。冷やで食べる場合は流水で洗い、ぬめりをとった後、冷水でしめる。
- ⑤ 温めた③を器に注ぎ、すりごまをかける。水気を切った麺を皿に盛り、つけ汁に添える。

使用したMOA自然食品

播州うどん／白金豚肩ロー
スしゃぶしゃぶ用（冷凍）
／かつおしょうゆ／ミネラル
シュガー／平飼いの精卵
／ごま油



オンライン
ショップ

利恵先生からのワンポイント

- ★香り高いかつおしょうゆを使うと、簡単に美味しくつけ汁の味が決まります。
- ★旬である春のニラは、香りの良さと柔らかさが特徴です。
- ★ニラは一度に入れず、葉先の方を卵とじの後に加えると加熱のし過ぎが防げて、より香りを楽しめます。
- ★味が絡みやすいので、細めのうどんや冷や麦もお薦めです。



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>