

◎メニュー名：豚肉のねぎ塩うどん

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：540kcal(1人分) | 食塩相当量：2.6g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

ごま・ごま油	セサミン	エイジングケア	…認知症予防
ねぎ	硫化アリル	コレステロール代謝活性	…生活習慣病予防
豚肉	たんぱく質	骨の材料	…骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
豚肩ロース薄切り肉	160g
長ねぎ	1本 (100g)
ごま油	大さじ1
=A=	
水	500ml
酒	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
塩	小さじ1/3
冷凍うどん	2玉
白炒りごま	小さじ1/2



作り方

①長ねぎは斜め切り。豚肉は食べやすい大きさに切る。
②鍋にごま油を入れ中火で熱し、①を入れ、しんなりするまで炒める。
③Aを加え、ひと煮立ちさせる。
④冷凍うどんを電子レンジで解凍し、器に盛り付ける。③を加え、白炒りごまをちらす。

パーフェクトレシピポイント

シンプルなおうどんのレシピもセサミンが豊富なごまやごま油を加えることで、パーフェクトレシピに。ごまの香ばしい香りが食欲をそそります。
長ねぎに含まれる硫化アリルは、豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を高める働きがあり、うどんなど糖質を多く含む食材と合わせることで、疲労回復への働きが期待できます。