

～免疫力を高めるレシピ～

かぼちゃたっぷり 味噌煮込みうどん

<材料（1人分）>

うどん	1玉
かぼちゃ	60g
人参	30g
はくさい	30g
しいたけ	20g
豚肉	60g
だし汁	300ml
みそ	大さじ1

※お好みで、七味や生姜をどうぞ

材料は冷蔵庫に残った野菜を活用すれば簡単に作れます。大根、ごぼう、長ネギ、しめじ、油揚げなどを入れても美味しく食べれます♪

また、かぼちゃを切るのが難しい方、少しの量でよいという方は、カットされたものや冷凍かぼちゃを利用すると良いです。



<作り方>

- ①材料を食べやすい大きさに切り、だし汁の中に入れて煮る。
- ②全体が柔らかくなったら、うどんを入れて煮る。
- ③味噌を入れて、人煮立ちしたら出来上がり。
- ④お好みで、七味や生姜をトッピングする。