



○ 使用製品 パウミー

○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
388 kcal	11.3 g	19.6 g	38.9 g	1.4 g

○ 材料 (1人前 = 150g)

- うどん(ゆで) 1玉
- キャベツ 50g
- 豚ばら肉 40g
- もやし 20g
- 玉ねぎ 15g
- 人参 10g
- ピーマン 5g
- 油 5g
- 濃口醤油 4g
- パウミー 1g

○ 作り方

- ① ばら肉・野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、野菜がしんなりするまで炒める。
- ③ 豚肉を入れ、火が通ったらうどんを加え、濃口醤油・パウミーで味を調える。

