



最優秀賞受賞作品



カリカリうどんサラダ仕立て



材 料 名	1人分の分量 (g)	調理方法・調理時間
もち麦うどん	40 g	【 調理時間：40分 】 ① うどんは記載の時間通り茹で、水気を切っておく。 ② 豚ロースは一口大に切り、鍋で茹で、氷水で冷やし水気を切る。 ③ 小松菜は4~5 cmに切り水洗いし、ビニール袋に入れレンジ(500W)で3分加熱しザルに取り、冷めたら水気を切る。 ④ キャベツは4~5 cmの千切りにする。 ⑤ 人参は幅1 cm、長さ4~5 cmの薄い短冊切りにし、中華鍋に油を入れて軽く素揚げし、油を切る。(中華鍋は中の油を捨て、洗わずに置いておく) ⑥ ブロッコリーは小房に切り、耐熱皿に並べラップをふんわりかけ、レンジ(500W)で4~5分加熱する。 ⑦ 素揚げに使った中華鍋をそのまま使い、油を入れ火にかけ、鍋肌に油を回したら①を鍋いっぱい広げ、両面がカリカリになるまで焦がさないように焼き上げる。 ⑧ ⑦のうどんの粗熱が取れたら、粗く刻みボールに入れて③④⑤の野菜とドレッシングを入れてざっくりと混ぜ合わす。 ⑨ 器に⑧と②を盛り付け、いりごまを振りかけ、周りに⑥を飾り付けて完成。
豚ロース肉薄切り	50 g	
人参	60 g	
キャベツ	40 g	
小松菜	45 g	
ブロッコリー	60 g	
玉ねぎ黒酢ドレッシング	21 g	
いりごま(白)	5 g	
サラダ油(素揚げ用)	適量	
サラダ油	6 g	
1人分の野菜量 205 g		