

今回は、県庁店で提供している、暑い時期にぴったりの冷たい麺メニューを紹介します。ぜひお試しください。

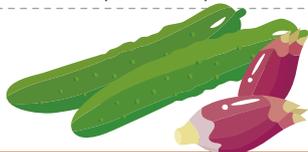


★クッキングの時間は、作業時間の目安です。

豚とみょうがのぶっかけうどん

材料 (2人前)

- うどん……………2玉
- 豚ももスライス……………150g
- きゅうり……………50g
- みょうが……………2個
- 揚げ玉……………40g
- 麺つゆ(2倍濃縮)……………200cc



1人前に含まれる栄養素

カロリー	575 kcal
蛋白質	26.1 g
脂質	21 g
食塩相当量	7 g
カルシウム	54 mg



作り方

- ① 麺つゆを1～1.5倍の冷水で割り冷やしておく。
- ② きゅうりとみょうがを千切りにして水にさらしざるにあげ、水けを切る。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、豚肉を茹で、ざるにあげ水けと粗熱を取る。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、うどんをゆで、冷水でよく占める。
- ⑤ ④のうどんの水けを切り、器に盛り、②・③・揚げ玉をのせ、①のつゆをかけ完成



- ★めんつゆは、お好みの濃さに調整してください。
- ★お好みで、大葉やゴマやネギなどをのせてもおいしく召し上がれます。
- ★ごま油やラー油などをかけると風味が変わりお勧めです。

★ 食堂「ピープル21」 TEL.027-223-1111 〈内線 4808〉

指定店情報

住まいのことなら何でもご相談ください!

住まいづくりフェア
7/26 10:00~15:30
 会場:群馬県庁地下1階(食堂ピープル21)
 前橋市大手町1-1-1 TEL.027-223-8357

新築・リフォーム・塗装・外構・土地・資金 何でもご相談ください!

2025/7/26(土) 10:00~15:30
 会場:群馬県庁地下1階(食堂ピープル21)
 前橋市大手町1-1-1 TEL.027-223-8357

★事前にご予約いただき、当日来場された方に
クオカード 5,000円をプレゼント(1組1枚)
 ■申込締切 7月24日(木)

事前のご予約は
 こちらから▼



住まいづくりフェアご来場により、組合員特別割引及びお祝い品

新築
5万円ギフト券

リフォーム
3千～3万円ギフト券
 ※リフォームのギフト券は
 工事契約50万円以上が対象となります。



※組合員特別割引が一般の扱いより不利になることはありません。

★ 売店「フォレスト21」 TEL.027-223-8357 〈内線4809・4810〉