ナスとツナの冷やしうどん

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	30	0
なす	30	7	0.3	66	9	0
ツナ	10	27	1.8	23	16	0.1
しそ	2	1	0.1	10	1	0
かつお節	1	4	0.8	9	8	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
みりん	10	24	0	1	1	0
酒	5	5	0	0	0	0
かつおだし	40	1	0.2	10	7	Tr
サラダ油（吸油率8%）	2.4	22	0	0	0	0
合計		399	3.68	128	76	0.69

【　作り方　】

①　小鍋にだしわりしょうゆ、みりん、酒、かつおだしを入れてひと煮たちさせ、冷やしておく。

②　でんぷん楽らくうどんは中火で5～6分茹でて水洗いし、ザルにあげる。

③　ナスは食べやすく切り、素揚げにする。

④　器にうどん、ナス、ツナ、千切りにしたしそ、かつお節をのせ、①の汁をかける。

《ワンポイントアドバイス》

◆つゆは全部かけずに残しておき、途中で加えると最後までしっかりとした味付に感じられます。

◆

「オトクッキング倶楽部20160518」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16