

五目うどん

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん細うどん	100	310	0.3	7	18	0.5
なると	5	4	0.38	8	6	0.1
ほうれん草	20	4	0.4	138	9	0
乾燥わかめ	0.5	Tr	0.01	26	2	0.08
油揚げ	5	19	0.9	3	12	0
こねぎ	2	1	Tr	6	1	0
酒	5	5	0.02	Tr	Tr	0
みりん	10	24	Tr	1	1	0
かつおこんぶだし	150	3	0.5	95	20	0.2
だしわりしょうゆ	8	8	0.25	2	3	0.47
塩	0.2	0	0	Tr	0	0.2
合計		378	2.76	286	72	1.55 (1.05)

【 作り方 】

でんぷん細うどんを茹でて水洗いしてザルにあげておく（茹で時間目安：中火5分+火を止めて蒸らし2分）

ほうれん草はさつとゆでて軽く絞り、4-5cmに切る。

小ねぎは輪切り、油揚げは油抜きをして細切り、わかめは水でもどして食べやすく切る。

鍋に酒、みりんを入れて煮切り、だし、だしわりしょうゆ、塩を加えて火を止める。

の麺に熱湯を回しかけて器によそり、具を盛り付けて、つゆをかける。



《ワンポイントアドバイス》

お好みで一味を振ってもおいしいです。

麺の茹で時間はお好みで加減してください。

(同じレシピを普通のうどんで作ると エネルギー413calたんぱく質10.97になります。)

「プラス元気 小田原調理教室のレシピ20170907」

