とろみスープのネギ豚にゅうめん

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)
でんぷん細うどん	100	310	0.3	7	18	0.5(0)
豚バラ肉	20	79	2.9	48	26	Tr
根深ネギ	30	10	0.4	60	8	0
ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	2	2	0.2	5	2	0.2
鶏がらｽｰﾌﾟ　の素	1	2	0.1	28	2	0.5
砂糖	5	19	0	0	0	0
片栗粉	3	10	0	1	1	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
かつおだし	50	1	0.2	15	9	0.1
水	150	–	–	–	–	–
合計		438	4.26	165	68	1.1

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

①　でんぷん細うどんは茹でて水でよく洗い、水気をきっておく。（茹で時間目安：4分）

②　小鍋で豚肉を焼き、油が出てきたらネギも加えて焼く。肉は焼き色がついたら取り出しておく。

③　水、だし、調味料を加えてひと煮立ちさせ、①のうどんを加える。

④　少量の水（分量外）で溶いた片栗粉を加えて、とろみがついたら器によそり、肉をのせる。

《ワンポイントアドバイス》

◆麺はあらかじめ茹でて水洗いしておくと食感がよいです。つゆに入れた後は煮すぎないようにしましょう。

◆汁は市販のつゆを使っても良いです。塩分が気になる方は、なるべく汁を飲まずに残しましょう。

（普通の細うどん100□で作ったの場合　エネルギ□396□cal□たんぱく質10.1□□

「オトクッキング倶楽部20180123」

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

2019.11.18　「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い　だしわりしょうゆ」に変更しました。