鳥ネギにゅうめん

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□
鶏もも肉	20	41	3.3	58	34	Tr
長ネギ	30	10	0.4	60	8	0
ぶなしめじ	10	2	0.3	38	10	0
いりごま	0.5	3	0.1	2	3	0
塩	0.5	0	0	1	0	0.5
鶏がらスープの素（味の素）	1	2	0.1	28	2	0.5
かつおだし	50	1	0.2	15	9	0.1
水	150	–	–	–	–	–
合計		369	4.7	209	84	1.6

※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ゆでて水洗いしザルにあげておく。（茹で時間目安：約４分+蒸らし１分）
②　鍋に水、かつおだし、鶏がらスープの素をいれて火にかけ、食べやすく切った鶏肉、長ネギを煮る。
③　しめじを加えて火が通ったら塩を加える。
④　①のうどんに熱湯をかけて温めてから器によそり④をかける。ごまをふって出来上がり。

《ワンポイントアドバイス》
◆味が物足りない時は、コショウをかけても美味しいです。
◆うどんはゆでた後に必ず水で洗いましょう。伸びにくくなり、コシもでておいしいです。

（普通の細うどん100□で作ったの場合：エネルギ□329□cal□たんぱく質10.5□□

□OTOクッキング倶楽部20180126」

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